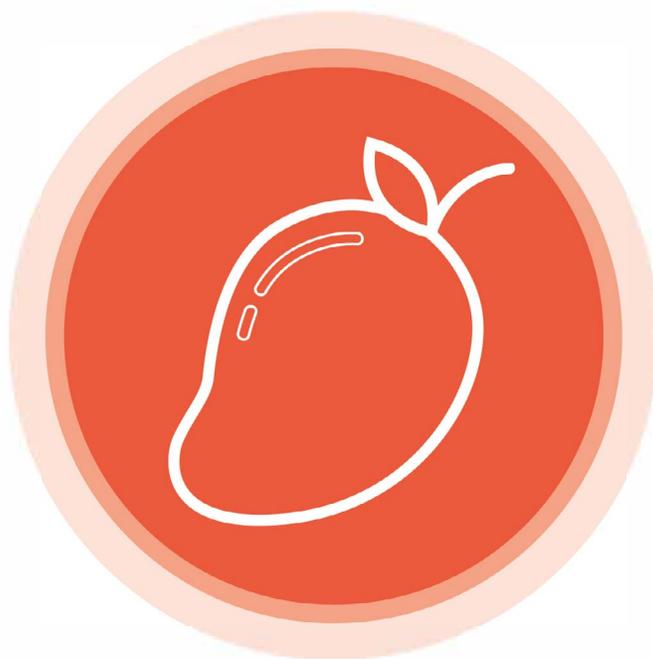




EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

— DIPLOMADO — VIDA SALUDABLE



Cuaderno de actividades **Alimentación saludable y sostenible**

Diplomado Vida Saludable

Módulo 3 Alimentación saludable y sostenible. Cuaderno de actividades

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa

Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos

Coordinación general

Erika Lucía Argáandar Carranza

Coordinación académica

Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

Contenidos

La redacción de contenidos estuvo a cargo del equipo de nutrición del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México, por Fiorella Espinosa, Delhi Trejo, e Isabel Ferré

Revisión pedagógica

Norma Sherezada Sosa Sánchez, Yared Figueroa Ríos y Juan Carlos Martínez Jardón

El presente Módulo fue desarrollado con la asesoría y revisión técnica de la Secretaría de Salud, a través del Instituto Nacional de Salud Pública por Gabriela Argumedo García, Carlos Alfredo Cruz Casarrubias, Alejandra Contreras Manzano y Simón Barquera Cervera

Agradecemos las observaciones y recomendaciones de mejora de las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria que participaron en la revisión de los materiales de este Diplomado.

Diseño y coordinación editorial

Cherish Hernández Montoya

Apoyo editorial

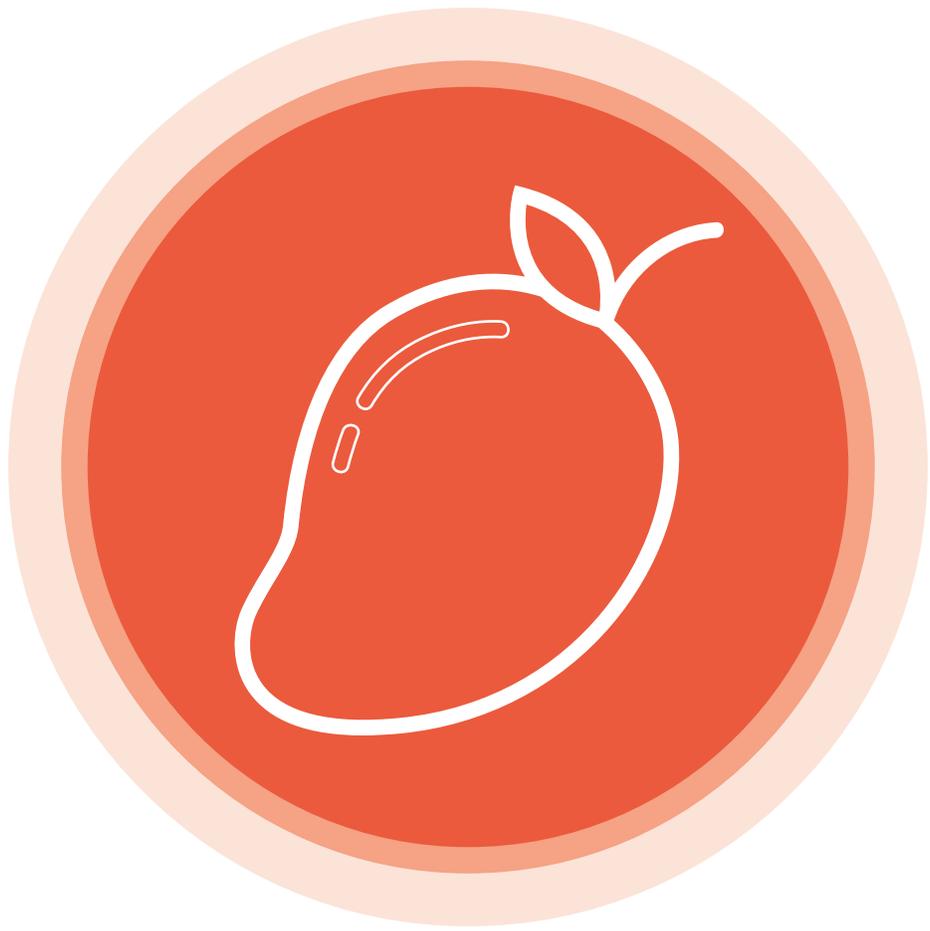
Irving Alegría Ramírez, Arely Hernández Ávila y Patricia Flores Espinoza

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Módulo 3 Alimentación saludable y sostenible. Cuaderno de actividades

D.R. © 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Hecho en México. Distribución gratuita





Presentación

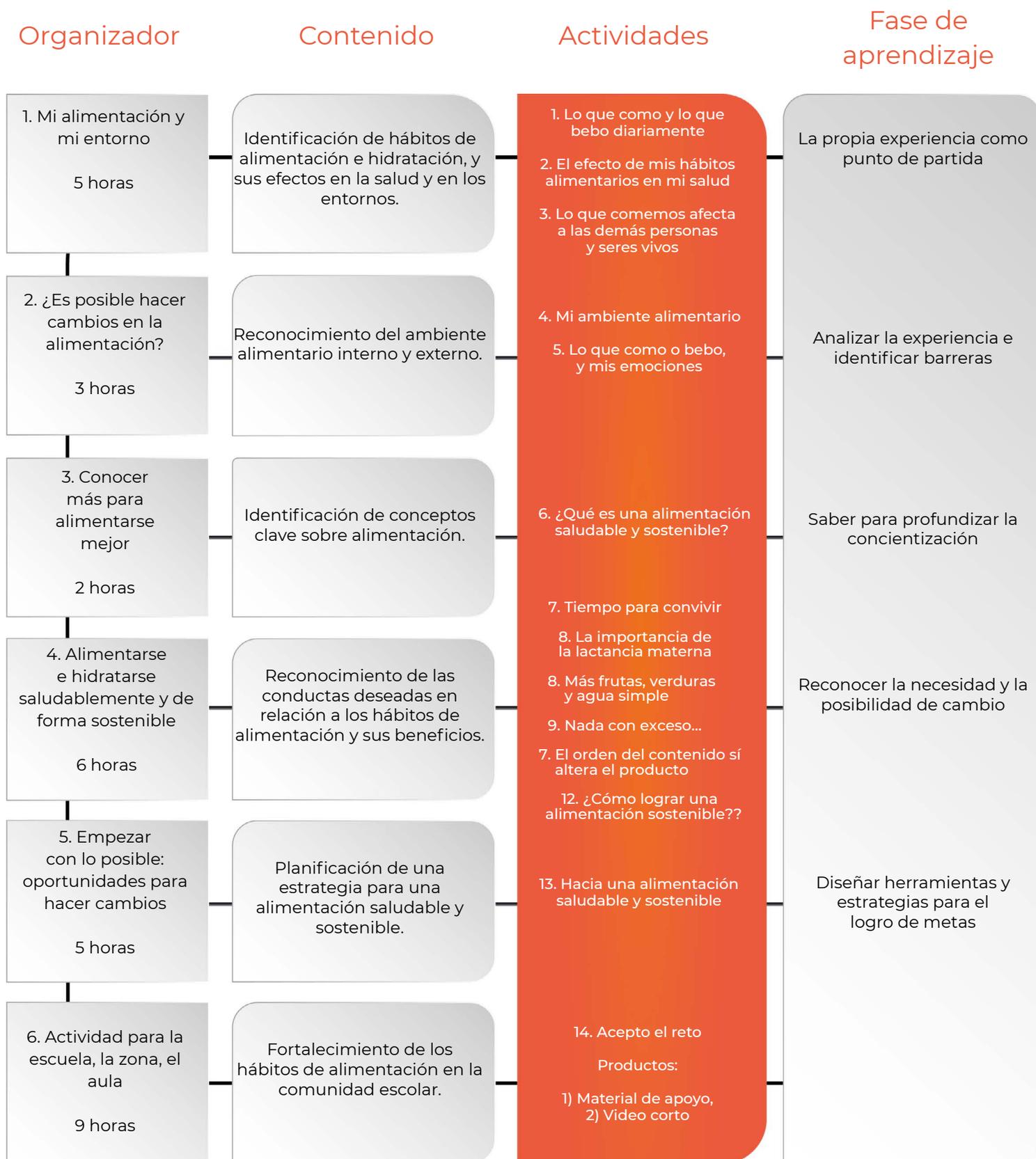
Una alimentación saludable y sostenible es pilar para el bienestar de las personas y el cuidado del planeta, y considera la salud de las generaciones presentes y futuras. Por ello, la sensibilización y concientización sobre su importancia es una de las prioridades del Diplomado Vida Saludable. Las actividades que te proponemos en este Módulo retoman los principios básicos para llevar a cabo una alimentación saludable y sostenible, a través de los cuales es posible preservar la salud. Te invitamos a generar estrategias que te preparen para seleccionar alimentos naturales, establecer horarios para cada comida, cuidar la preparación de alimentos, aumentar el consumo de agua simple y disminuir la ingesta de azúcares añadidos.

Objetivo

Que las maestras y los maestros generen estrategias para incorporar prácticas de alimentación saludable y sostenible en su vida cotidiana, a partir de considerar la disponibilidad de alimentos, sus posibilidades y la cultura alimentaria familiar.

Duración: 30 horas.

Estructura



1. Mi alimentación y mi entorno

Los hábitos de alimentación e hidratación se asocian con los conocimientos que tenemos y con la dimensión social y su expresión cultural. Esto es relevante, sobre todo en un país como México (Barros & Buenrostro, 2016), con gran arraigo a la comida tradicional. A lo anterior se suman los cambios recientes como el impacto de la urbanización en la disminución del tiempo destinado a preparar nuestra comida (Rivera Dommarco et al., 2018), así como el efecto de la publicidad de alimentos y bebidas prácticamente presente en donde quiera que estemos, que genera una asociación entre el consumo de productos empacados y los vínculos de lealtad con las marcas y productos, particularmente en niñas, niños y adolescentes (WHO, 2012).

Otros rasgos asociados con nuestros hábitos son los alimentos industrializados. Estos productos están formulados o preparados para gustarnos mucho y no para nutrirnos, provocando que se desarrolle una preferencia “irresistible”, así como la necesidad de consumirlos en grandes cantidades sin tener la sensación de llenado que experimentamos cuando comemos alimentos “de verdad”.

Así que hablar de alimentación obliga a pensar más allá de si un alimento es saludable o no, por ello, te invitamos a realizar una exploración personal para revisar cómo es tu alimentación en este momento y cómo se han ido construyendo tus hábitos.

Actividad 1. Lo que como y lo que bebo diariamente

Para comenzar, te invitamos a realizar un ejercicio de observación personal sobre los alimentos y bebidas que tienes disponibles en el día a día en casa, en tu área de trabajo y en tus cosas personales.

Aquí te mostramos un ejemplo.

Alacena	Refrigerador	Habitación
Arroz blanco Frijoles en lata Cereales de caja Galletas con chocolate Salsa de tomate envasada Pasta (fideos, letras) Azúcar Gelatina en sobre Refrescos Jugos sabor fruta	Papaya Tomate Cebolla Mayonesa Leche Salchichas Huevo Queso Pollo Cerveza Jamón	Pan dulce Botella de ron
Escritorio o espacio de trabajo	Bolsa/mochila	Otros espacios
Chicles Barra de amaranto Pan	Naranja Cacahuates Botella de agua	Galletas Dulces

Ahora revisa tu casa, tu lugar de trabajo y tus cosas personales, y llena el cuadro siguiente:

Alimentos y bebidas disponibles

Alacena	
Refrigerador	
Otros espacios (comedor, sala, habitación)	
Escritorio o espacio de trabajo	Bolsa o mochila

Al realizar esta lista, ¿notaste algo sobre el tipo de alimentos y bebidas que tienes disponibles? ¿En tu refrigerador hay pocas frutas y verduras? ¿Observas alimentos altos en azúcares, grasas o sodio, tales como refrescos y jugos, salchichas, crema, mantequilla y tocino? ¿Guardas alimentos únicamente en la cocina o notaste si en tu sala o habitación tienes algunos disponibles para el “antojo”? ¿Qué tipo de alimentos tienes en tu espacio de trabajo o en la bolsa/mochila “por si te da hambre” antes de la hora de comer?

Para seguir, te invitamos a hacer un registro de los alimentos y bebidas que sueles comer en la calle o que compras para llevar a casa o al trabajo. Te compartimos un ejemplo y en la parte inferior de la tabla puedes colocar tu información.

<i>Entre semana</i>	<i>Fin de semana</i>
<i>Ejemplo:</i> <i>Torta de tamal</i> <i>Pizza</i> <i>Pancita/Menudo</i> <i>Hamburguesa</i> <i>Tacos</i>	<i>Ejemplo:</i> <i>Barbacoa</i> <i>Empanadas</i> <i>Carnitas</i> <i>Chamoyada</i>

A continuación, te pedimos hacer un registro de todo lo que consumiste el día anterior, incluyendo entre comidas. Trata de hacer un esfuerzo para recordar con el mayor detalle posible los alimentos y bebidas que consumiste en 24 horas.

Especifica si añadiste azúcar a las bebidas, así como la preparación o el tipo de alimento, tal como se presenta en los ejemplos que mostramos a continuación.

Alimentos y bebidas consumidas por momento	Cantidad aproximada	Hora de consumo	Técnica de preparación o tipo de alimento
Al despertar			
Agua	1 vaso mediano	6 am	Agua simple de garrafón
Desayuno			
Huevo a la mexicana Tortillas de maíz Jugo de naranja	2 piezas 2 piezas 1 vaso grande	8 am	Revuelto, con aceite de maíz Calentadas en el comal Envasado
Media mañana			
Papitas Refresco de cola	1 bolsa chica ½ botella de 600 ml	11 am	Papas fritas empacadas
Almuerzo/comida			
Arroz blanco Milanesa de res Ensalada de lechuga con jitomate con aderezo	Media taza 1 bistec Medio plato	2:30 pm	Sofrito en aceite Empanizada Preparada con lechuga y jitomates frescos
Media tarde			
Café (con azúcar blanca)	1 taza 1 cucharada de azúcar	4 pm	Café instantáneo, preparado con agua de garrafón
Cena			
Pan dulce Leche entera	1 pieza 1 vaso mediano	8 pm	Pan dulce de panadería Leche de tetra brick

Con base en el ejemplo, llena el cuadro con tu información. Si no sueles consumir nada al despertar o no realizas alguna de las comidas, déjalo vacío.

Alimentos y bebidas consumidas por momento	Cantidad aproximada	Hora de consumo	Técnica de preparación o tipo de alimento
Al despertar			
Desayuno			
Media mañana			
Almuerzo/comida			
Media tarde			
Cena			



Hacer este recordatorio de 24 horas sobre lo que comiste es un ejercicio que te permite darte cuenta de lo que comes y bebes en un día. Por ejemplo, te ayuda a comenzar a identificar cuáles son las frutas y verduras que consumes, si incluyes bebidas azucaradas, o si comes frecuentemente productos de origen animal, entre otros.

Revisa nuevamente tu recordatorio y anota una primera impresión general:

De acuerdo con lo que hasta ahora sabes sobre alimentación, ¿hay algo de la forma en que te alimentas que consideres que no es benéfico para tu salud?, ¿por qué?

En este momento, ¿te gustaría modificar el consumo de alguno de los alimentos o bebidas que mencionaste?, ¿por qué?

Conocer tu alimentación es una forma de conocerte mejor. Por ello, a partir de preguntas como las anteriores te invitamos a reflexionar sobre algunas acciones que identificas como poco saludables, pero aun así las practicas. Por ejemplo, se nos ha mencionado en múltiples ocasiones que las botanas fritas no son buenas para nuestra salud, sin embargo, es un alimento que consumimos con frecuencia. Puede ser que las sigas teniendo en la alacena, ya sea porque representan una opción fácil de botana o colación, estaban en oferta o porque siempre hay una ocasión para consumirlas: viendo una película, en reuniones con amistades, mientras trabajas, etc.

Si identificaste que algo de tu alimentación es poco saludable, no te preocupes, conforme avancemos en las actividades verás cómo puedes ir modificando ese hábito para sentirte mejor y gozar de los beneficios en tu salud.



¿Sabías qué?

La inactividad provoca aproximadamente 9% de las muertes prematuras al año. El permanecer en posición sentada durante largos periodos tiene también efectos nocivos a largo plazo. Estudios recientes han demostrado que este hábito se puede vincular a algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y puede contribuir a problemas de diabetes, riñón e hígado.

Actividad 2. El efecto de mis hábitos alimentarios en mi salud

Coloquialmente se dice “eres lo que comes” para hacer notar que hay una relación entre lo que comemos y nuestro estado de salud. Aunque no se pueden hacer relaciones causales a la ligera. Se sabe, por ejemplo, que a partir de los años 80´s, la población mexicana comenzó a tener mayor acceso a los alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas hasta llegar al punto en el que ocupa uno de los principales consumidores en América Latina (Organización Panamericana de la Salud, 2015). Al mismo tiempo, el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónico-degenerativas han ido en aumento (Rivera Dommarco et al., 2018).

Para comenzar a identificar los efectos que tu alimentación puede estar teniendo en tu salud, te invitamos a familiarizarte con el Sistema NOVA, que es una nueva clasificación de alimentos para conocer cuáles son saludables y cuáles perjudican el cuerpo, la mente y el planeta.

Clasificación NOVA de alimentos, por su grado de procesamiento



Esta clasificación indica que:

Clasificación

Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados son los que más se recomienda consumir (Monteiro et.al., 2016).

Los ingredientes culinarios procesados que son adicionales a los alimentos sin procesar o mínimamente procesados, que generalmente no se consumen solos y se usan para preparar platillos.

Ejemplos

Verduras y frutas frescas o congeladas (pero sin azúcar, grasa o sal agregada), las tortillas de maíz o las hojuelas de avena (su procesamiento es mínimo) y las papas, las leguminosas como los frijoles y las lentejas, también las carnes, el pescado, leche de vaca pasteurizada y el huevo fresco.

Azúcar blanca, aceite de oliva, sal de mesa.

Los alimentos procesados son los que tienen una lista de ingredientes y nivel de procesamiento cortos, estos resultan de una combinación de los dos grupos anteriores, es decir, alimentos mínimamente procesados a los que se les añade azúcar, grasa o sal con la finalidad de conservarlos por más tiempo.

Panes artesanales y las verduras o frutas en lata.

Los alimentos ultraprocesados son los que menos se recomienda consumir -o con la menor frecuencia-, para cuidar nuestra salud física y mental y proteger el medio ambiente (Monteiro et.al., 2016), ya que además de estar envasadas en plásticos de un solo uso, son formulaciones que utilizan grandes cantidades de sal, azúcar, aceites y grasas, así como saborizantes, colores y otros aditivos, y tienen una larga lista de ingredientes.

Papas fritas, botanas fritas, pastelillos, sopas instantáneas, refrescos, jugos de fruta y téns envasados, leches y yogurts saborizados, pizza, hamburguesa, cereales azucarados, galletas empaquetadas dulces, helados, nuggets, salchichas, polvo para bebidas sabor a "fruta", aderezos envasados comerciales, etc.

La clasificación del Sistema NOVA aporta información sintética que permite reconocer la ubicación de los alimentos por su grado de procesamiento. A continuación, te pedimos que clasifiques los alimentos que consumes con mayor frecuencia en la siguiente tabla. Trata de hacer este ejercicio de manera exhaustiva, y si tienes dudas sobre las categorías, puedes tomar como referencia los ejemplos de la tabla anterior.

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Ingredientes culinarios procesados





Es posible que al observarla comiences a identificar si tu alimentación tiene más ultraprocesados o, por el contrario, la mayoría son naturales.

Conocer la clasificación de los alimentos es solo el inicio, ahora es el turno de identificar los posibles riesgos a la salud asociados al consumo de alimentos o productos ultraprocesados (PUP), incluyendo a las bebidas azucaradas (BA).

La información que se presenta enseguida corresponde a resultados de diferentes estudios, te pedimos revisarla y, posteriormente, relacionarla con las enfermedades de la primera columna. No es necesario que tengas conocimientos profundos sobre el tema, tan solo explora las respuestas y encuentra la asociación con el estudio, tal y como se muestra en el ejemplo.



Enfermedad o daño a la salud

Resultados de estudios sobre el consumo de productos ultraprocesados (PUP)

a Obesidad

6

1 Una revisión de varios estudios indicó que el alto consumo de PUP puede alterar la microbiota intestinal (las “bacterias buenas”). Esto provoca oxidación e inflamación crónica en las células del cuerpo, que son procesos relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y cáncer.

b Enfermedades del corazón y circulatorios

2 Un estudio realizado en Francia, a lo largo de varios años, mostró que el aumento de 10% en el consumo de PUP incrementó en 10% el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, incluyendo de mama. Aún se debe estudiar si los motivos son la composición nutricional, la presencia de aditivos, el contacto con materiales u otros contaminantes que se forman en la cadena.

c Cáncer

3

Un estudio con adolescentes brasileños encontró que había una relación entre el consumo de PUP y presentar síntomas de asma. Lo anterior se puede explicar ya que al ingerir aditivos que se encuentran en los PUP el cuerpo humano los identifica como sustancias desconocidas y activa al sistema inmune generando síntomas como dificultad para respirar y sibilancias.



d Afectación de la microbiota

4

Un estudio en Francia, realizado a lo largo de varios años, mostró que el PUP se asoció con mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, coronarias y cerebrovasculares.

e Hipertensión

5

Un estudio en España, realizado a lo largo de varios años, encontró que había una relación entre el mayor consumo de PUP y el aumento de la presión arterial. Esto posiblemente se explica porque el consumo de estos productos genera dietas altas en sodio, grasas saturadas y azúcares, y bajas en fibra y micronutrientes. Estos últimos son factores que controlan el aumento de la tensión arterial.

f Daño al ADN

6

Varios estudios en el mundo indican que, al tener muchas calorías en poca cantidad, los PUP provocan con frecuencia un excesivo consumo de calorías. Las bebidas azucaradas, además, no generan sensación de saciedad o de llenado, provocando también un consumo excesivo de calorías.

g Depresión

7

Un estudio con adolescentes en Irán encontró que los que consumían mayor cantidad de PUP, tenían mayores niveles de un biomarcador de daño del DNA. Aún se deben estudiar los mecanismos, pero se ha investigado que durante el procesamiento de alimentos se genera una sustancia llamada acrilamida que tiene efectos cancerígenos, además de que los emulsificadores y sustitutos de azúcar que contienen estos productos pueden afectar la microbiota intestinal generando procesos de oxidación e inflamación en las células, la antesala de las enfermedades.

h Asma

8

En un estudio en Francia se encontró una relación entre el consumo de PUP con el riesgo de presentar síntomas depresivos. Una posible explicación es que su consumo desplaza alimentos ricos en micronutrientes que son benéficos para la prevención de la depresión. Otro posible mecanismo es que las sustancias producidas durante el procesamiento, los emulsificantes y sustitutos del azúcar utilizados afectan la microbiota intestinal la cual tiene un impacto en la salud mental.

Respuestas: a:6; b:4; c:2; d:1, e:5; f:7; g:8; h:3

La revisión que acabas de hacer muestra que sí importa el tipo de alimentos que consumes ya que pueden ser un factor desencadenante de enfermedades que podrías prevenir con una mejor alimentación. Al respecto, ¿la información mencionada es nueva para ti? ¿Cuál o cuáles fueron los efectos a la salud del consumo de PUP que más te sorprendieron?

Actividad 3. Lo que comemos afecta a las demás personas y seres vivos

La alimentación es una de las actividades humanas con un mayor impacto ambiental. Las elecciones personales sobre lo que se come, dónde se compra o lo que se desecha forma parte del sistema alimentario, el cual integra todas las actividades y elementos asociados con procesos desde la producción, procesamiento, distribución, preparación, hasta el consumo de alimentos (Comisión EAT-Lancet, 2019). Estas actividades provocan pérdidas de ecosistemas y de biodiversidad, representando una amenaza a la estabilidad climática del planeta y la degradación medioambiental; además, generan un impacto negativo en el ambiente a través de la emisión de gases de efecto invernadero (GEI), que son aquellas sustancias que se acumulan en la atmósfera terrestre, capaces de absorber la radiación infrarroja del sol, aumentando y reteniendo el calor en esta.

En la actualidad, los procesos de producción de alimentos varían en forma y magnitud. Las carnes y los productos ultraprocesados son los que tienen mayores repercusiones dado que en su producción y distribución se genera la mayor emisión de GEI. Asimismo, los alimentos que deben viajar largas distancias para llegar a quien consume también tienen un impacto ambiental, así como el uso de materiales para empaquetado de los productos ultraprocesados ya que generan residuos sólidos (Comisión EAT-Lancet, 2019; Smith & Gregory, 2013; Willet et. al., 2019).

En la siguiente tabla se indican ejemplos de la emisión anual de gases de efecto invernadero que se genera al momento de producir diversos alimentos. ¿Qué puedes observar entre las emisiones que genera el consumo de carne de vaca y de frutas y verduras?

Alimento	Frecuencia de consumo	Emisión por año de gases efecto invernadero
Carne de vaca	3-5 veces por semana	1611 kg
Carne de vaca	1-2 veces por semana	604 kg
Leche de vaca	3-5 veces por semana	131 kg
Huevo	3-5 veces por semana	115 kg
Huevo	1-2 veces por semana	43 kg
Arroz	3-5 veces por semana	69 kg
Café	3-5 veces por semana	89 kg

Alimento	Frecuencia de consumo	Emisión por año de gases efecto invernadero
Tomate	3-5 veces por semana	34 kg
Frijoles	3-5 veces por semana	20 kg
Plátano	3-5 veces por semana	14 kg
Manzana	3-5 veces por semana	7 kg

Fuente: Poore & Nemecek, 2019.

Ahora, te invitamos a realizar un estimado sobre el impacto ambiental de los alimentos y bebidas que consumes con mayor frecuencia. Para ello, ingresa a la siguiente imagen en la que encontrarás una calculadora que te ayudará a saberlo.

Coloca en el siguiente recuadro tres productos que registraste en la calculadora:

Alimento/bebida	Frecuencia de consumo	Emisión por año de gases efecto invernadero	Litros de agua que utiliza



Para conocer más a detalle el impacto ambiental de la alimentación, te invitamos a revisar la siguiente información.

¿Podemos mejorar el planeta desde la alimentación?

En los últimos años se ha generado un intenso debate sobre la necesidad de cambiar nuestros hábitos alimentarios por diversos motivos, entre los que se encuentra la preservación de los ecosistemas y los equilibrios planetarios. Diversos informes y artículos científicos alertan sobre las consecuencias negativas de mantener las actuales tendencias de producción y consumo de alimentos.

Uno de los impactos que más preocupan de los actuales sistemas agroalimentarios es su gran contribución al cambio climático. La alimentación en su conjunto es responsable del 26% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. Estas se producen en toda la cadena de valor, desde la producción animal y vegetal (52% y 29% del total de los sistemas alimentarios, respectivamente), su procesado y empaquetado (9%) y el transporte y distribución (9%). Además, un tercio corresponden a pérdidas y desperdicios alimentarios.

Por otro lado, los sistemas agroalimentarios son altamente demandantes de recursos finitos o de lenta recuperación, como agua (más del 70% del consumo de agua dulce total), tierra (43% del uso de tierra libre de hielo y desierto), fósforo (90% de la roca fosfórica usado en agricultura), energías fósiles (30% del consumo energético mundial), etc. En el otro extremo, estos sistemas son una importante fuente de contaminación por el excesivo uso de nutrientes como el nitrógeno y fósforo y la incorrecta gestión de los residuos ganaderos.

El impacto ambiental directamente achacable a una sola persona puede parecer irrisorio a escala planetaria, pero no puede decirse lo mismo de las repercusiones en su entorno social. Considerar variables sociales en los modelos climáticos permite

observar cómo los comportamientos de unas personas influyen sobre otras, y qué impactos tendrían a escala planetaria. Según estos estudios, el aprendizaje social puede tener un impacto en la anomalía climática de más de 1°C. Otras investigaciones advierten que es casi imposible lograr los objetivos climáticos sin una transformación profunda de nuestros hábitos alimentarios.

Fuente: Puigdueta, I. & Sanz, A. (2020). ¿Podemos mejorar el planeta desde la alimentación? The conversation. <https://theconversation.com/podemos-mejorar-el-planeta-desde-la-alimentacion-144439>

De acuerdo con la información anterior, la mejora de la sostenibilidad del sistema agroalimentario es una prioridad a nivel mundial. Para lograrlo, la promoción del consumo responsable (dietas sostenibles y saludables, y reducción del desperdicio de alimentos) es una estrategia clave. En este sentido, reducir el desperdicio de alimentos se traduce en una disminución considerable de las emisiones de GEI, lo cual se debe a que la producción de todos los alimentos que se pierden o desperdician a lo largo y ancho de la cadena genera gases que se podrían evitar si no fuesen obtenidos. Es decir, los alimentos no consumidos se convierten en comida “destinada” única y exclusivamente a contaminar (Blas Morente, 2019).

Como puedes ver, las decisiones que tomas sobre tu alimentación tienen un impacto en lo social, en lo económico y, principalmente, en el medio ambiente. Una de las acciones que permite disminuir estos efectos es elegir una alimentación sostenible que involucre una dieta sana, con alimentos de temporada y cercanía, con un consumo consciente y responsable que evite el desperdicio alimentario.

2. ¿Es posible hacer cambios en la alimentación?

La alimentación es, en apariencia, resultado de las elecciones personales, sin embargo, esto no es así del todo ya que está influida por aspectos complejos y externos a la persona. Conocerlos es una forma de abrir la posibilidad para tomar decisiones para emprender cambios individuales, sin olvidar la influencia del entorno.

Actividad 4. Mi ambiente alimentario

Para iniciar este ejercicio, trata de recordar un momento de tu infancia o juventud para reconstruir cómo era la alimentación en tu familia contestando las siguientes preguntas:

¿Cómo eran las comidas en tu casa? ¿Qué comían? ¿Qué bebían? ¿Había horarios para comer? ¿En dónde comían?



¿La comida se utilizaba como premio o castigo? Describe un ejemplo.

¿Qué frases relacionadas con la comida se utilizaban? Por ejemplo: “no dejes nada en el plato”, “hay niños sin comer en otra parte del mundo y tú no quieres tus verduras”, “no te levantas de la mesa hasta que termines”.

¿Qué de lo que aprendiste en tu infancia o juventud acerca de la comida sigues haciendo actualmente? ¿Cómo te sientes con estas prácticas?

Ahora, a partir de la recuperación anterior, identifica tres hábitos alimentarios que hayas adquirido en esos primeros años. Por ejemplo, como pocas verduras o consumo sólo bebidas azucaradas, siempre desayuno antes de salir de casa.



1

2

3

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos (Bonvecchio et al, 2015). Estos están determinados, entre otros factores, por el ambiente alimentario (Rivera Dommarco et al, 2018), el cual se define como el entorno físico, económico, político y sociocultural, las oportunidades y las condiciones que influyen en las opciones de alimentos y bebidas y el estado nutricional de las personas (Swinburn et al, 2013).

Existen modelos que esquematizan la complejidad en la elección de alimentos considerando dos tipos de ambientes alimentarios (Turner et al, 2018):



Información adaptada de: Turner C, et al. Concepts and methods for food environment research in low and middle income countries. 2017

[@ 1CINyS](#)
[f CINyS.INSP](#)
[t 1CINyS](#)
[in CINyS](#)



El esquema explica que el ambiente personal incluye, entre otros, los gustos y preferencias de las personas por ciertos alimentos, el acceso a los alimentos y el grado de esfuerzo que demanda su preparación; mientras que el ambiente alimentario externo considera el precio de los alimentos, la mercadotecnia y regulaciones, la disponibilidad, y las características de los establecimientos y productos (Turner et al., 2018)

Con base en lo anterior, te invitamos a hacer un recorrido detallado para explorar tu comportamiento y tu ambiente alimentario.

Comienza por tomarte un día completo para poner atención a tu forma de alimentarte, registra el tiempo que destinas al desayuno, la comida y la cena y trata de identificar si disfrutas tus comidas al convivir en familia o con tus amistades, ¿te parece suficiente?, ¿sería mejor que fuera mayor o menor?, ¿qué actividades te impiden dedicar tiempo a tu alimentación?, ¿por qué?, ¿lo puedes modificar?

Ahora analiza si comes, desayunas y cenas en compañía de familiares o amistades, ¿no se puede porque no coinciden sus horarios?, ¿te gustaría poder hacerlo? También trata de identificar si disfrutas el momento de la comida, ¿en qué lo notas?, ¿o consideras que podría ser un mejor momento para ti y con quienes convives?, ¿cómo?

Ahora que pusiste atención y observaste diferentes aspectos relacionados con tu alimentación, registra tus resultados en el siguiente esquema, seleccionando las opciones según corresponda.

Desayuno		Comida		Cena	
En calma	Con prisa	En calma	Con prisa	En calma	Con prisa
En compañía	Sola/o	En compañía	Sola/o	En compañía	Sola/o
Sin pantallas	Con pantallas	Sin pantallas	Con pantallas	Sin pantallas	Con pantallas
Momento de disfrute	Con tensiones	Momento de disfrute	Con tensiones	Momento de disfrute	Con tensiones



Vayamos un paso más adelante para identificar los detalles de lo que comes y así explorar a qué se debe.

De la siguiente lista, identifica los alimentos que consumes frecuentemente:

Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Leguminosas y semillas
<p>Verduras:</p> <p>Acelgas, apio, berenjena, berros, betabel, brócoli, calabacita, cebolla, champiñones, chayote, chícharos, chiles, col, coliflor, ejote, espárragos, espinacas, flor de calabaza, germinados, haba verde, hongos, huauzontle, jícama, jitomate, lechuga, nabo, nopal, pepino, pimienta, quelites, tomate verde, verdolagas, xoconostle, zanahoria.</p>	<p>Cereales:</p> <p>Maíz (tortillas de maíz nixtamalizado, palomitas naturales, granos de elote), Trigo (trigo entero, salvado de trigo, pastas integrales, pan integral), arroz integral, amaranto, avena, quinoa, centeno.</p>	<p>Leguminosas:</p> <p>Frijol, lenteja, garbanzo, haba, alverjón, soya.</p>
<p>Frutas:</p> <p>Arándanos, caimito, capulín, carambolo, cerezas, chabacano ciruela, ciruela pasa, dátil, durazno, frambuesa, fresa, granada, guanábana, guayaba, higo, kiwi, lichis, lima, limón, mamey, mandarina, mango, manzana, maracuyá, melón, moras, naranja, papaya, pasas, pera, perón, piña, pitahaya, plátano, sandía, tamarindo, tejocote, toronja, tuna, uva, zapote, zarzamora.</p>	<p>Tubérculos:</p> <p>Papa, camote, yuca.</p>	<p>Semillas:</p> <p>Ajonjolí, almendras, avellanas, cacahuates, chía, linaza, pepitas, piñón, pistache, semilla de girasol.</p>

A continuación, responde la pregunta y marca las opciones que identifiques como razones para tus respuestas negativas:

<p>¿En el desayuno comes verduras y frutas?</p>	<p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/> No me gusta el sabor.</p> <p><input type="checkbox"/> No tengo la costumbre.</p> <p><input type="checkbox"/> No conozco mucha variedad de frutas y verduras.</p> <p><input type="checkbox"/> No sé cuáles son los cereales integrales.</p> <p><input type="checkbox"/> No tengo un lugar donde comprar cerca de mi casa.</p> <p><input type="checkbox"/> Siento que no me llenan.</p> <p><input type="checkbox"/> Prefiero comida que pueda comer sin preparar y que me llene rápido.</p> <p><input type="checkbox"/> No venden cerca de mi casa.</p> <p><input type="checkbox"/> Es muy tardado preparar verduras</p> <p><input type="checkbox"/> No hay lugares abiertos cuando salgo de trabajar</p> <p><input type="checkbox"/> Me aburre comer verduras.</p> <p><input type="checkbox"/> Otro <input type="text"/></p>
<p>¿En la comida incluyes frutas y verduras?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿En la cena incluyes frutas y verduras?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Comes diariamente alimentos integrales?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Comes leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos y habas?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Bebes agua simple en abundancia?</p>	<p>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/> Porque prefiero otras bebidas como refresco/soda.</p> <p><input type="checkbox"/> Porque en mi casa se come con refresco/soda.</p> <p><input type="checkbox"/> Porque hay jugos en la entrada de mi trabajo.</p> <p><input type="checkbox"/> Porque sabe más rico el agua de sabor con azúcar.</p> <p><input type="checkbox"/> Porque en mi colonia no hay agua potable.</p> <p><input type="checkbox"/> Porque es cara la compra de agua embotellada.</p> <p><input type="checkbox"/> Otro <input type="text"/></p>
<p>¿Bebes agua de frutas o de sabor sin azúcar?</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	





¿Consumes pocas carnes rojas y embutidos?

Sí No

- Si no como carne siento que me quedo con hambre.
- Me gusta y siempre la he comido.
- En mi casa siempre la preparan.
- No me gusta el pollo o el pescado.
- Creo que me hace bien y me nutre.
- Aunque es cara, sí la puedo comprar.
- Es más fácil preparar carne que hacer ensalada.
- La carnicería está cerca de mi casa.
- Otro

¿Consumes muy pocos refrescos/ soda, pan dulce, galletas y pastelitos?

Sí No

- Me gusta mucho.
- Desde la niñez he comido cosas dulces.
- En mi casa siempre se come con refresco/soda.
- Es fácil adquirirlos porque los venden en todas las tiendas.
- Me gustan las cosas saladas y/o picantes.
- Me quitan el hambre rápido.
- Me gusta el empaque.
- Sus anuncios son muy atractivos.
- Me hace sentir bien (estar a la moda, sentir alegría, éxito).
- Otro

¿Consumes muy pocas botanas, papitas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados?

Identificar por qué comemos lo que comemos nos ayuda a conocer el trasfondo de nuestra conducta alimentaria. Además, la información con la que hoy contamos sobre la alimentación y el ambiente alimentario nos permite estar en mejores condiciones para tomar conciencia sobre nuestra salud y encaminarnos hacia hábitos más saludables.



EquilibradaMENTE

Activa tus piernas y activa tu concentración. Ponte de pie, flexiona una pierna de forma que tu rodilla quede hacia fuera y el pie recargado en el muslo de la pierna contraria, justo arriba de la rodilla, como si hicieras un 4, estira los brazos hacia los lados e intenta mantener el equilibrio.

Si te cuesta trabajo mantener el equilibrio, puedes probar lo siguiente: inicia recargando el pie en el tobillo y realiza de esta forma el ejercicio durante varios días, una vez que hayas logrado mantener el equilibrio, puedes subirlo a la altura de la pantorrilla, y después, al muslo.



Realiza el ejercicio durante 30 segundos y descansa 10, y así continuamente hasta que completes 10 minutos de movimiento. Con el tiempo, y conforme aumente tu resistencia, puedes aumentar los intervalos a 45 segundos y descanso de 15, y posteriormente a 60 segundos y descanso de 30.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

Actividad 5. Lo que como y bebo, y mis emociones

Piensa por un momento en tu comida favorita, visualízala mentalmente, recuerda su aroma, sus colores, su textura. Ahora recuerda cuándo fue la última vez que la comiste y con quién estabas, en dónde estabas. Piensa ahora en por qué te gusta tanto esa comida, y en cómo te sientes cuando la consumes. Ahora, detén la visualización y reflexiona, ¿cómo te sentiste al traer estas evocaciones a tu mente?

Además del entorno alimentario, las emociones y el manejo que tengamos de las mismas tienen un rol importante en nuestra alimentación. La teoría del comer emocional sugiere que las emociones negativas pueden inducirnos a comer, pues ello tiene la capacidad de reducir la intensidad de estas emociones (Macht & Simons, 2010). Por ejemplo, en la presencia de estados de ánimo negativos como enojo, apatía, frustraciones, ansiedad, estrés o aburrimiento, presentes en situaciones de alto estrés percibido, tendemos a consumir lo que de manera errónea se ha llamado “alimentos reconfortantes” que generalmente son altos en azúcares y grasas, como chocolates, pastelillos, panes, frituras, helados (Palomino-Pérez, 2020).

Pero ¿qué es el comer emocional?, este concepto se refiere a usar los alimentos como un medio para regular las emociones en lugar de que sean un recurso para calmar el hambre (Domínguez Rodríguez, 2020). El comer emocional puede tener un papel importante en el aumento de peso (Lazarevich et al, 2016), y se ha demostrado que tiene una correlación importante con la obesidad y los síntomas de depresión. Otra conducta común que se la asocia es la distracción por evitación, es decir, cuando en lugar de afrontar lo que nos produce ansiedad o preocupación, como un conflicto laboral o familiar, tenemos una ingesta descontrolada de alimentos (Domínguez Rodríguez, 2020).

Este afrontamiento de las emociones negativas a través de la comida se lleva a cabo consumiendo alimentos que actúan sobre el sistema de recompensa neurobiológico al provocar placer, y que son los altos en grasas, azúcares y calorías (Palomino-Pérez, 2020). La asociación entre el consumo de dichos alimentos y sentirse estresada/o es aprendida y puede expresarse como un hábito que se genera inconscientemente (Farag et al, 2008, citado en Palomino-Pérez, 2020).

Para conocer cómo actúan estos alimentos en tu organismo, te invitamos a ver el siguiente video:

Ahora, te invitamos a explorar por qué las emociones están asociadas a nuestra alimentación. Identifica dos alimentos y/o bebidas que tiendas a consumir en exceso cuando experimentas alguna emoción o cuando tus emociones se desbordan, y regístralo en el siguiente cuadro. Te proporcionamos un ejemplo. Abajo se anexa una tabla con la clasificación y definición de las emociones según Paul Ekman (2013) que te puede ayudar a nombrar lo que sentiste.



Alimento o bebida que consumo <i>Ejemplo: Chocolate</i>	¿Cuándo lo consumo? <i>Cuando me siento enojado, frustrado o estresado</i>	¿Por qué lo consumo? <i>Me hace sentir más relajado y tranquilo</i>

Clasificación de emociones de Paul Ekman

Emoción relacionada con la felicidad	Definición
Placer sensorial	Disfrute que se consigue por medio de uno de los cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.
Regocijo	Sentimiento cálido y enaltecedor que las personas experimentan cuando ven actos de bondad, amabilidad y compasión humanas. También se le llama elevación.
Compasión/ Alegría	Gozo que se experimenta cuando uno actúa para aliviar el sufrimiento de otra persona.
Diversión	Sentimientos bulliciosos ligeros de gozo y buen humor.
Alivio	Cuando se evita o llega a su fin algo que se esperaba fuese desagradable, en especial la amenaza de un daño.
Paz	Experiencia de tranquilidad y satisfacción.
Orgullo	Profundo placer o satisfacción derivado de los propios logros o de los logros de personas allegadas.
Asombro	Experiencia de algo muy sorprendente, hermoso, prodigioso o difícil de creer.
Excitación	Entusiasmo sumamente fuerte e intenso.
Éxtasis	Deleite intenso, estado de grandiosa felicidad, que puede llegar a ser abrumadora.

Emoción relacionada con la tristeza	Definición
Decepción	Sentimiento de que no se están cumpliendo las expectativas.
Desánimo	Es la creencia de que no se puede lograr algo después de repetidos fracasos tras intentarlo.
Congoja	Sentimiento de tristeza que impide pensar claramente.
Resignación	Creer que ya no hay nada que hacer ante determinada situación.
Impotencia	Darse cuenta de que no se puede hacer nada para mejorar o hacer más fácil la situación que se enfrenta.
Desesperanza	Creer que nada bueno vendrá en el futuro.
Desdicha	Fuerte sensación de sufrimiento o infelicidad.
Desolación	Perder la esperanza de que una situación negativa mejore o cambie.
Aflicción	Tristeza por experimentar una gran pérdida.
Pesar	Mezcla de estrés y tristeza, regularmente causada por una pérdida.
Angustia	Tristeza o sufrimiento experimentada en niveles de muy alta intensidad.

Emoción relacionada con el miedo	Definición
Inquietud	Previsión de la posibilidad de peligro.
Nerviosismo	Incertidumbre respecto a si hay un peligro.
Ansiedad	Miedo ante una posible amenaza que puede ser real o no, e incertidumbre sobre las propias habilidades para hacerle frente.
Temor	Previsión de un peligro grave.
Desesperación	Una respuesta a la incapacidad para aminorar el peligro.
Pánico	Miedo repentino e incontrolable.
Horror	Mezcla de miedo, repugnancia y conmoción.
Terror	Miedo muy intenso y abrumador.

Emoción relacionada con el asco	Definición
Descontento	Molestia contra algo o alguien.
Aversión	Deseo de evitar algo que nos disgusta.
Desagrado	Respuesta a un mal sabor u olor, un objeto o una idea. Puede ser literal o metafórico.
Repugnancia	Fuerte desagrado hacia algo, comúnmente una idea o un concepto.
Rechazo	Mezcla de asco y aversión.
Aborrecimiento	Mezcla de asco muy intenso y odio.
Odio	Asco muy intenso enfocado en una persona o en uno/a mismo/a.

Emoción relacionada con el enojo	Definición
Fastidio	Enojo muy leve causado por molestias o inconvenientes.
Frustración	Respuesta tras no haber podido superar un obstáculo pese a repetidos intentos.
Exasperación	Pérdida de paciencia cuando algo o alguien nos molesta constantemente.
Confrontación	Inclinación a prolongar los desacuerdos.
Amargura	Enojo que se deriva de que alguien nos ha tratado de forma injusta.
Vengatividad	Deseo de tomar represalias después de que alguien nos hizo daño.
Furia	Enojo muy intenso, incontrolable, que puede llegar a ser violento.

Ahora, observa el cuadro con tus respuestas, ¿qué emociones son las que asocias con la comida?, ¿hay un patrón de emociones que identificas? Por ejemplo, la mayoría de las emociones que asocias con la comida tiene que ver con el enojo o con la tristeza, de ser así, ¿por qué crees que pasa esto?, ¿has intentado hacer otra cosa cuando se presentan estas emociones?

Una de las medidas con mayor efectividad para contrarrestar el comer emocional, es reflexionar y hacer conciencia de las emociones que experimentamos en determinado momento y los detonantes de las mismas, a fin de actuar en consecuencia (Domínguez Rodríguez, 2020).

La alimentación consciente, derivada de la meditación de atención plena, se centra en lo que experimentamos al comer, las sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos que generamos en relación a la comida, de forma consciente y sin juicios.

Tiene como objetivo promover el disfrute de la experiencia al comer y el entendimiento de nuestro ambiente alimentario. Se centra en 4 aspectos: qué comemos, por qué comemos lo que comemos, cuánto debemos comer y cómo comer (Harvard T.H. Chan School of Public Health, s.f.).

Otras acciones que puedes llevar a cabo (Martínez Castro, 2020), son las siguientes:

- Evitar comprar alimentos que pueden ser ingeridos de forma impulsiva (pastelillos industrializados, frituras, golosinas dulces, etc.).
- Evitar ir a hacer compras de alimentos si estás experimentando enfado o tristeza.
- Aprender a distinguir si el hambre que experimenta es de origen físico o emocional. Si comiste hace poco y suficiente, es muy probable que el origen de tu hambre no sea físico.
- Si experimentas hambre de origen emocional, realiza alguna actividad física, deporte o actividades recreativas que te distraigan en lo que disminuye la sensación.
- Prueba técnicas para mantener el estrés bajo control como yoga, meditación, respiración profunda o escuchar música.
- Empezar a identificar por qué consumes algunos alimentos y con qué emociones los asocias puede ayudarte a implementar estrategias que sean más saludables y benéficas para tu salud física y emocional. Es de suma importancia que, desde edades tempranas de la vida, y aun en la

etapa adulta, motivemos a construir emociones positivas respecto a los alimentos saludables como el consumo de verduras, frutas o agua simple, a través de actividades que puedan relacionarse con momentos de alegría, celebración y felicidad.

3. Conocer más para alimentarse mejor

Actividad 6. ¿Qué es una alimentación saludable y sostenible?

En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es una prioridad tomar medidas urgentes para abordar la emergencia climática con el fin de salvar vidas y la biodiversidad (ONU, s.f.). Las prácticas de consumo en la población muchas veces inducidas por la alta disponibilidad de productos ultraprocesados y alto consumo de carnes, las formas para su comercialización (ejemplo, la publicidad) y las normas sociales han contribuido con la alarmante y creciente contaminación y el calentamiento global, por lo que es importante generar condiciones que permitan llevar una dieta saludable y sostenible. “Saludable” refiere a que promueve la salud física, mental, social y el bienestar de las personas, y “sostenible” a que tiene un impacto ambiental bajo (que contamina menos), a que es accesible (que se puede alcanzar), asequible (que se puede pagar), segura (sin toxinas u otros agentes que puedan generar enfermedades) y equitativa (que esté al alcance de todos), (FAO & WHO, 2019).

Una dieta saludable y sostenible tiene cuatro objetivos principales (Comisión EAT-Lancet, 2020; FAO, 2010):

1. lograr el crecimiento, desarrollo, funcionamiento y bienestar de las generaciones presentes y futuras;
2. prevenir la mala nutrición;
3. reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación y
4. apoyar la preservación de la biodiversidad y la salud planetaria.

Una dieta sostenible se alinea no solamente con las necesidades de salud de las personas, sino también con las del medio ambiente en México y el mundo.

Ahora bien, la alimentación es un tema que se presta a la desinformación, en este sentido, alimento, alimentación, nutrición, nutrimento y dieta son algunos conceptos íntimamente relacionados y que a veces usamos como sinónimos, pero no se refieren a lo mismo. A continuación, te presentamos la definición para cada uno:

Conceptos principales

Alimentación

Desde el punto de vista biológico, es un proceso para obtener nutrimentos que realiza el organismo mediante la ingestión por medio del sistema digestivo, o incluso de forma artificial por medio de infusión intravenosa o sonda intestinal.

También es vista desde una perspectiva social, entendida como un sistema y como cultura. Como sistema porque en la sociedad, la alimentación incluye otros procesos como la producción, distribución, preparación, consumo y manejo de residuos alimentarios y cultura porque la alimentación incluye distintas prácticas y tradiciones alimentarias que representan diferencias sociales e ideologías.

Nutrición

Vista como una ciencia, estudia la interacción, procesos y equilibrio de los alimentos y nutrimentos en relación con la salud y la enfermedad, además es vista como un proceso que se lleva a cabo en las células por medio del cual se pueden aprovechar las sustancias encontradas en los alimentos (nutrimentos) que necesita para el mantenimiento de la vida.

Alimento

Es cualquier sustancia (ej. fruta), órgano (ej. hígado), tejido (ej. bistec) o secreción de origen vegetal (ej. miel) o animal (ej. leche) que contiene cantidades apreciables de nutrimentos, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de suficiente disponibilidad, atractivo a los sentidos y seleccionado por alguna cultura.

Nutrimento

Es considerado como la energía y los materiales que dan estructura y facilitan las funciones de las células que se obtienen a través de la alimentación.

Dieta

Es considerada como la unidad de la alimentación, es decir, al conjunto de alimentos, platillos y bebidas que se consumen a lo largo del día.

Platillo

Se entiende como la combinación de alimentos produciendo nuevos sabores o texturas y aporte nutrimental.

Colación o refrigerio

Es una porción de alimento que se puede consumir opcionalmente y que es proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores (desayuno, comida y cena).



Fuente: Elaboración propia con información de Esquivel y Martínez (2014); Lévi-Strauss (1997); Bonvecchio et al (2014).

Tradicionalmente para orientar sobre alimentación se ha usado una clasificación por grupo de alimento. De acuerdo con las guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana (Bonvecchio et al., 2015), existen seis grupos de alimentos:



Los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo son equivalentes, es decir, aportan los mismos nutrientes, por lo que son intercambiables, y conocerlos le da variedad a la dieta, mientras que los que se encuentran en diferentes grupos son complementarios y conocerlos permite aumentar el valor nutricional de la dieta. Se recomienda limitar el consumo de azúcares y grasas, o de alimentos y productos que las contengan en cantidades excesivas (Bonvecchio et al., 2015).

Todos los alimentos contienen nutrientes que se dividen de la siguiente forma:

- **Micronutrientes:** son las vitaminas y minerales, los cuales no aportan energía y protegen de enfermedades, y son esenciales para que el cere-

bro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos. Se obtienen principalmente de frutas y verduras, así como de procesos químicos que se dan dentro del organismo. Los micronutrientes se requieren en cantidades pequeñas y se obtienen principalmente de frutas y verduras, aunque se pueden encontrar agregados a los alimentos como en la leche.

- **Macronutrientes:** son los hidratos de carbono, proteínas y grasas.
 - Los hidratos de carbono son la mayor fuente de energía para nuestro organismo y se encuentran en mayores cantidades en los alimentos de origen vegetal como frutas, cereales y tubérculos, también los hay en los productos de origen animal, como la leche. Su función principal es proporcionar energía que se obtiene a partir de la glucosa, que es el hidrato de carbono más importante, pues es necesaria para todas las células del cuerpo.
 - Las proteínas, que se encuentran principalmente en alimentos de origen animal (proteínas animales), en las leguminosas, y en algunos cereales y oleaginosas (proteínas vegetales), se encargan de la formación de sustancias y estructuras del cuerpo como el cabello, uñas, piel, músculos, huesos y sangre.
 - Las grasas aportan más del doble de energía que las proteínas y que los hidratos de carbono; protegen a las células, formando parte de sus membranas, y a los órganos en accidentes como golpes o caídas, ayudan a mantener la temperatura corporal, y protegen al cuerpo del frío, además son un componente importante de las hormonas encargadas de la reproducción e intervienen en la salud del sistema nervioso. Existen grasas saludables como las poliinsaturadas y monoinsaturadas que se encuentran en el aguacate, las nueces, semillas (ajonjolí, almendras, nueces, cacahuates, chía, linaza, pepitas de calabaza, semilla de girasol) y aceites vegetales, y su ingesta se asocia con mayores beneficios en la salud cardiovascular. Por otro lado, existen grasas no saludables como las saturadas y las trans que se generan por procesos de altas temperaturas o presiones durante la preparación de alimentos (especialmente de origen industrial) y su consumo se ha asociado a mayor riesgo cardiovascular, aunque también pueden encontrarse de forma natural en la grasa de productos de origen animal (vísceras, margarina, manteca o mantequilla, crema, chorizo, tocino, queso de puerco, etc.).

- El agua es otro componente de los alimentos; representa cerca del 60% de la composición del cuerpo humano y se encuentra en nuestros órganos, sistemas y secreciones. El agua se necesita para mantener la temperatura corporal a través del sudor y sirve como medio de transporte para eliminar desechos por medio de la orina y el sudor.

Al incluir alimentos de cada grupo en nuestras comidas, tendemos a que nuestra alimentación sea completa, en términos nutrimentales, es decir, que incluya todos los macronutrientes que nuestro cuerpo necesita para realizar sus funciones.

Tabla 1. Grupos de alimentos y ejemplos

Grupos de alimentos	Ejemplos
Verduras y frutas frescas	<p>Verduras: Acelgas, apio, berenjena, berros, betabel, brócoli, calabacita, cebolla, champiñones, chayote, chícharos, chiles, col, coliflor, ejote, espárragos, espinaca, flor de calabaza, germinados, haba verde, hongos, huauzontle, jícama, jitomate, lechuga, nabo, nopal, pepino, pimiento, quelites, tomate verde, verdolagas, xoconostle, zanahoria.</p> <p>Frutas: caimito, capulín, carambolo, chabacano, ciruela, ciruela pasa, dátil, durazno, frambuesa, fresa, granada, guanábana, guayaba, higo, kiwi, lichis, lima, limón, mamey, mandarina, mango, manzana, maracuyá, melón, moras, naranja, papaya, pera, perón, piña, pitahaya, plátano, sandía, tamarindo, tejocote, toronja, tuna, uva, zapote, zarzamora.</p>
Cereales ^a	<p>Arroz integral, salvado de trigo, elote, papa cocida, maíz, salvado, amaranto, avena, quinoa, linaza, centeno, tapioca.</p> <p>Alimentos derivados: tortillas, harinas integrales, pan integral, galletas, pastas integrales, atoles, palomitas</p>
Leguminosas y alimentos de origen animal	<p>Leguminosas: Alubias, Frijol, lenteja, garbanzo, haba amarilla, soya.</p> <p>Alimentos de origen animal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Res, Ternera, cordero y cerdo • Pollo y otras aves • Huevo • Pescados y mariscos
Productos lácteos	Leche descremada, quesos, yogurt natural
Azúcares	Azúcar, cajeta, caramelos, chocolates, jarabes, néctares y jugos de frutas, miel, refrescos
Grasas	<p>Nueces y semillas: ajonjolí, nueces, almendras, avellanas, cacahuates, chía, pepitas, piñón, pistache, semilla de girasol.</p> <p>Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas: aceites vegetales (maíz, canola, ajonjolí, aguacate, cártamo, girasol, oliva, soya), aceitunas, aguacate.</p> <p>Grasas saturadas y trans: coco, palma, crema de vaca, mantequilla, mayonesa, queso crema, tocino</p>

^a Se debe procurar comer cereales integrales y granos enteros.

Fuente: Elaboración propia con base en información de Bonvecchio et al., (2015).

Con base en la información, elabora una síntesis de las ideas principales que enmarcan la alimentación saludable y sostenible.



4. Recomendaciones para alimentarse e hidratarse saludablemente y de forma sostenible

Con base a las guías de alimentación y actividad física para la población mexicana (Bonvecchio et al., 2015) y las recomendaciones más actualizadas a nivel internacional (Comisión EAT-Lancet, 2020; FAO & OMS, 2019), se plantean las siguientes recomendaciones para lograr una dieta saludable y sostenible:

Alimentación saludable y sostenible



1 Tómate el tiempo para comer y disfruta tus comidas al convivir en familia o con amigos, cada vez que puedas.



2 En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara, de temporada y de producción local.



3 Limita el consumo de alimentos de origen animal, especialmente carnes rojas y embutidos.



4 Disminuye el consumo de alimentos salados como embutidos, botanas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados.

1

Una alimentación saludable a lo largo del ciclo de vida parte de la lactancia materna exclusiva por los primeros 6 meses y complementada con alimentos saludables hasta los 24 meses de vida.



2

3

4

Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar.



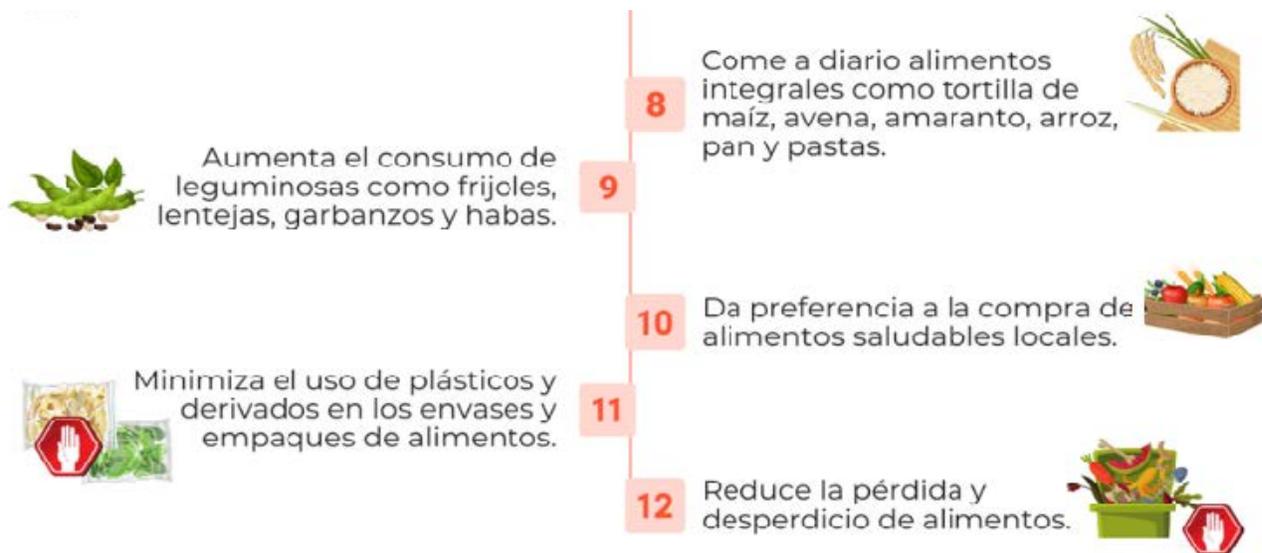
5

6

Disminuye el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados como refrescos, panes dulces, galletas y pastelitos.



7



Fuente: Elaboración propia con base en las Guías de alimentación y actividad física para la población mexicana (Bonvecchio, Fernández-Gaxiola, et al., 2015) y las recomendaciones más actualizadas a nivel internacional (Comisión EAT-Lancet, 2020; FAO-OMS, 2019)

A continuación, te presentamos una breve explicación de los beneficios que te brindará seguir cada una de las recomendaciones, y te invitamos a reflexionar sobre tus prácticas actuales respecto de cada una, así como a identificar formas de incorporarlas en tu alimentación diaria.

Actividad 7. Tiempo para convivir



Tómate el tiempo para comer y disfruta tus comidas al convivir en familia o con amigos, cada vez que puedas.

La comida familiar ejerce una fuerte influencia en la alimentación. Se sabe que comer en familia es uno de los factores del entorno que influyen en el consumo de frutas y verduras de niñas y niños (Vidhyashree, 2015). De igual forma, los estudios empiezan a señalar una posible relación entre la frecuencia de las comidas en familia con el mantenimiento de un peso corporal saludable (Beltrán de Miguel & Cuadrado Vives, 2014.).

Aunado a lo anterior, las comidas familiares favorecen el desarrollo del lenguaje y las habilidades de comunicación en niñas, niños y adolescentes, ya que estas

representan un contexto conversacional espontáneo (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2006). Asimismo, las y los adolescentes que tienen como hábito comer con su familia conocen mejor la historia familiar, tienen un nivel alto de autoestima, se relacionan mejor con sus pares y muestran una mayor capacidad de ser resilientes (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2006).

Asimismo, las investigaciones demuestran que las madres y los padres de familia cuyo trabajo les impide comer con la familia manifiestan una mayor insatisfacción laboral y con su futuro profesional. La satisfacción laboral se relaciona con el tener tiempo para llegar a casa y participar en las comidas familiares, lo que les ayuda a estrechar lazos (Jacob et al., 2008 citado en Beltrán de Miguel & Cuadrado Vives, 2014).

La asociación entre un clima positivo y libre de conflictos en la comida familiar y la frecuencia de comidas en común pone de relieve la importancia de que las comidas son un momento para disfrutar (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2006).

Como pudiste ver, son múltiples los beneficios de disfrutar y fomentar las comidas en familia y con amistades. Con el fin de que lleves a cabo esta práctica la mayor cantidad de veces posible, ponemos a tu consideración las siguientes acciones (Bonvecchio et al., 2015):

- Establecer un horario de comidas y refrigerios.
- Definir uno solo o los lugares frecuentes de consumo de alimentos dentro de la casa.
- Tener presente que comer debe ser la actividad principal (sin distractores como la TV o computadora).
- Hacer de las comidas momentos agradables.
- Dedicar suficiente tiempo para comer con tranquilidad.
- Degustar cada bocado y masticar.

Asimismo, puedes contemplar lo siguiente (Stanford Childrens Health, s.f.; University of Florida, s.f. & Beltrán de Miguel & Cuadrado Vives, 2014):

- Dividir las tareas, de forma que no sea sólo una persona la responsable de preparar la comida, servirla, recoger la mesa y lavar los platos.
- Comer sentados/as y charlar. En la conversación, evitar temas que puedan avergonzar a alguien o causar una discusión para que la comida sea un espacio de disfrute.

- Dedicar un espacio en la conversación para que cada quien exprese cómo fue su día, anima a las y los menores a participar, fomentando la escucha activa.
- Incluir a todas y todos en el proceso de la compra de alimentos, preparación y limpieza del espacio.
- Crear en conjunto recetas divertidas, ponerlas en práctica y reinventar las viejas recetas con alternativas saludables, ¿qué tal si esa tinga de res que preparaba tu abuela la haces con setas, hongos y poca grasa?
- En el fin de semana se pueden planear menús algo más laboriosos.
- Tratar de comer alguna vez en horarios y sitios no convencionales (excursiones, en el parque o en áreas al aire libre).
- Si se come fuera, elegir establecimientos que cuenten con un menú saludable.

Con base en lo que acabas de leer, platica con tu familia y/o tus amistades, para que seleccionen tres sugerencias que estén dispuestas/os a llevar a cabo, y definan qué harían para lograrlo, cómo se organizarían y qué recursos necesitarían para incorporar o incrementar las comidas que disfrutarán en conjunto.

Sabemos que en ocasiones las responsabilidades de la vida diaria nos mantienen ocupadas/os y cuando llega la hora de la comida no sabemos qué y con quién vamos a comer, por lo que optamos por las medidas más rápidas que no siempre son las más saludables. ¿Te ha pasado? Recuerda, hacer de la comida un momento saludable y gratificante en compañía, es de suma importancia para el desarrollo físico, emocional y social de todas y todos.

Actividad 8. La importancia de la lactancia materna



Una alimentación saludable a lo largo del ciclo de vida parte de la lactancia materna exclusiva por los primeros 6 meses y complementada con alimentos saludables hasta los 24 meses de vida.

La lactancia materna es esencial en la vida de toda persona. La leche materna es el primer alimento de las y los bebés, aporta la energía y los nutrimentos (proteínas, lípidos, hidratos de carbono, agua, minerales, vitaminas, y minerales) que las niñas y los niños necesitan en los primeros meses de vida, y continúa cubriendo la mitad o

más de las necesidades nutricionales durante el segundo semestre de vida, y hasta en un tercio durante el segundo año. Las y los bebés deben recibir únicamente leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua durante los primeros 6 meses de vida.

Después de los primeros 6 meses, las niñas y los niños pueden empezar a recibir alimentos complementarios idealmente hasta los 2 años o más, sin abandonar la lactancia (OMS, 2013). Para este proceso llamado alimentación complementaria, es ideal comenzar con verduras (por su sabor más neutro), seguidas de frutas, alimentos de origen animal, cereales como maíz y leguminosas y evitando agregar sal, aceite o azúcar para que su paladar no se condicione a esos sabores.

La lactancia materna debe de ser a libre demanda, es decir, se debe amamantar al bebé las veces que quiera tanto de día, como de noche (OMS, 2013). Brinda muchos beneficios para la/el bebé (OMS, 2013; UNICEF, s.f.) y la madre (González de Cosío & Cordero, 2016), por ejemplo:

Para la madre:

- Ayuda a que la recuperación post-parto sea mucho más rápida.
- Reduce el riesgo de aparición de depresión post-parto.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de ovario y mama, así como osteoporosis.
- Ayuda a la recuperación del peso adecuado.
- Favorece el vínculo de madre-hija/o.

Para la/el bebé:

- Es el alimento ideal para satisfacer todas las necesidades.
- Reduce la mortalidad por enfermedades como diarrea o neumonía.
- Favorece el desarrollo sensorial y cognitivo.
- Contiene gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del sistema inmune para protegerlo de bacterias y virus.
- Previene alergias a alimentos y en la piel.
- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades a futuro como obesidad, presión alta y diabetes.
- Favorece el vínculo madre-hija/o.
- Reduce el riesgo de desnutrición infantil.

- Es de fácil digestión y evita el estreñimiento.

De igual forma, la lactancia materna tiene beneficios para la sociedad, ya que contribuye al desarrollo de los países pues ayuda a disminuir costos para atender enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión, entre otras. En México, se estima que el costo asociado a la salud de la niña o el niño por una mala práctica de lactancia materna va de \$745.6 millones a \$2,416.5 millones anuales, y de estas cifras el costo de la fórmula infantil representa del 11 al 38% (UNICEF, s.f.).

Además, la lactancia materna ayuda en el cuidado del medio ambiente pues no produce desechos ya que evita el uso de materiales contaminantes para publicidad, envasado y transporte (UNICEF, s.f.).

Te invitamos a leer el siguiente texto para conocer más sobre cómo proteger la lactancia materna:

¿Qué puede hacer la familia, amigos y amigas para proteger la lactancia?

¿Qué pueden hacer el padre o la pareja?

- ◆ Los primeros días suelen ser difíciles y por ello es necesario que le brindes mucho apoyo emocional a tu pareja. Tu apoyo y comprensión la harán sentirse amada, segura y cómoda mientras le brinda el mejor alimento a tu bebé.



- ◆ Involúcrate en los cuidados de tu bebé: cárgalo, báñalo, cámbiale el pañal, vístelo o duérmelo. Esto ayudará a reafirmar el vínculo psico-afectivo entre ambos.



- ◆ Si tienen otras hijas o hijos pequeños, cuida de ellos mientras que tu pareja alimenta a tu bebé.



¿Qué pueden hacer los familiares y amigos?

- ◆ La lactancia es una experiencia de unión para toda la familia. Entre más apoyo le brinden a la madre, más son las probabilidades de que el bebé reciba el mejor alimento por más tiempo.

- ◆ Ayuden a la madre con las tareas del hogar, esto le dará más tiempo para amamantar al bebé, dormir, hacer ejercicio o convivir con sus amistades.

- ◆ Salgan a caminar con el bebé, el aire fresco y el movimiento le ayudarán a relajarse, especialmente cuando está inquieto.

◆ Aumenta tu participación en las tareas de la casa para que tu pareja pueda dedicar más tiempo a la lactancia y a su recuperación postparto.



◆ Apóyela cargando al bebé o bien sacándole el aire para evitar cólicos cuando haya terminado de amamantar. También puedes ayudar a cuidarlo para reafirmar el vínculo psico-afectivo entre la familia y el bebé.

◆ No promuevas el uso de fórmulas infantiles, ya que éstas no tienen los mismos beneficios que la leche humana ni protegen a tu hijo o hija de enfermedades.



◆ No promuevan el uso de fórmulas infantiles. Al contrario, reconozcan su esfuerzo y feliciten su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansada.

Secretaría de Salud. (s.f.). ¿Qué pueden hacer la familia, amigos y amigas para proteger la lactancia?
<https://www.unicef.org/mexico/media/4421/file/Apoyo%20a%20la%20lactancia%20en%20la%20familia.pdf>

¿Conocías todos los beneficios de la lactancia materna? ¿Cuáles son los beneficios que más te sorprendieron?

Quizá ahora no tengas hijas/hijos lactantes, pero la promoción y apoyo a la lactancia materna es una tarea de todas y todos.



Apoya a tus compañeras y colegas que estén en periodo de lactancia.

Participa en acciones comunitarias que apoyen y promuevan la instalación de salas de lactancia dignas, privadas, higiénicas y accesibles en los espacios públicos, académicos y laborales.

Participa en acciones comunitarias que apoyen y promuevan el desarrollo e implementación de políticas para prevenir la discriminación hacia mujeres embarazadas y madres, en particular durante el periodo de lactancia.

Actividad 9. Más frutas, verduras y agua simple



En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara, de temporada y de producción local.

Las verduras y frutas son alimentos mucho más benéficos de lo que nos han contado. Por su naturaleza, son bajas en densidad de energía (pocas calorías) y de alta calidad nutrimental debido a su alta densidad de nutrimentos saludables, en especial porque contienen vitaminas y minerales, como vitamina A y C, potasio, cobre, flúor, fósforo, magnesio y zinc (Bonvecchio et al., 2015). Además, tienen un alto contenido de fibra dietética, que acompaña azúcares naturales y por lo general no tienen grasas de forma natural (excepto el coco). Otra característica que los hace especiales es que también son fuente importante de antioxidantes y otros fitoquímicos o fitonutrientes que, aunque no se consideran indispensables, sí brindan múltiples beneficios y protección a la salud.

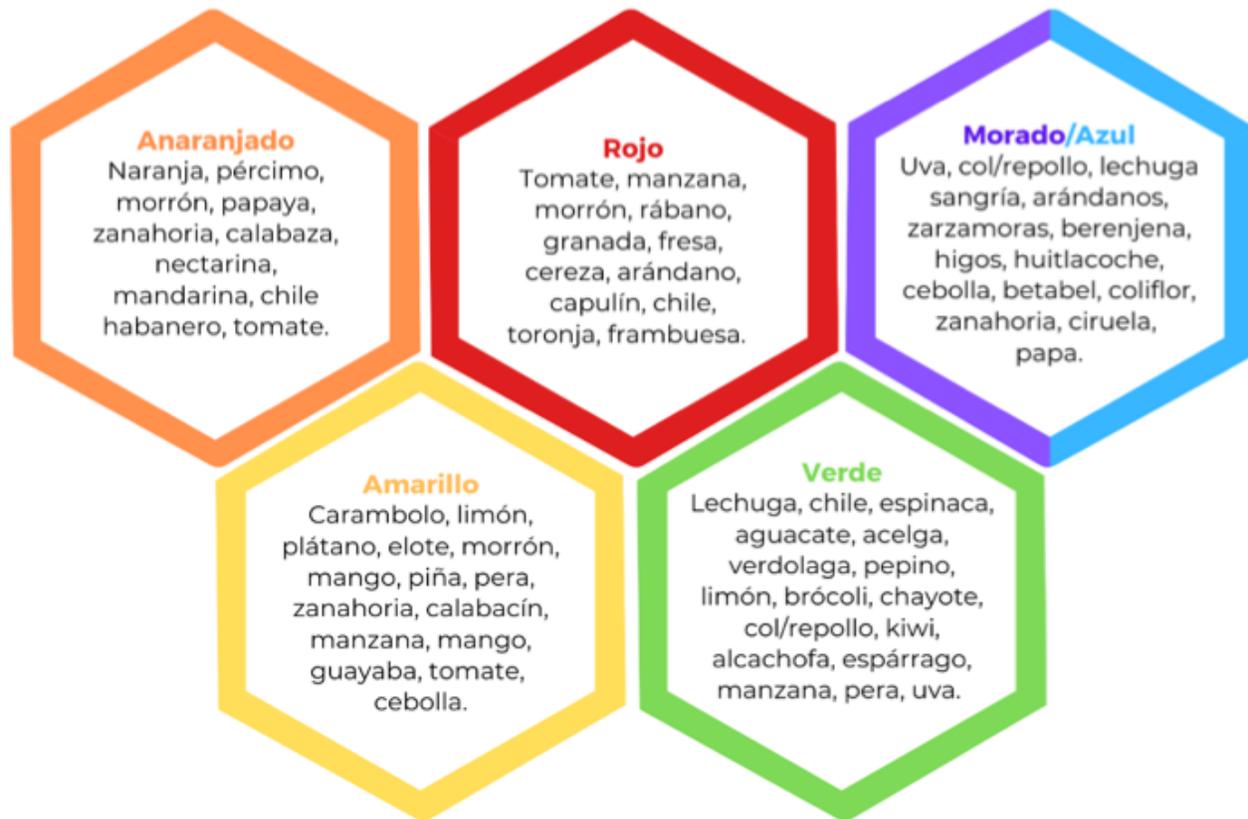
Diversos estudios han demostrado que el consumo de verduras y frutas está asociado con una disminución en el riesgo de padecer afecciones crónicas no transmisibles como enfermedad cardiovascular, así como ciertos tipos de cáncer (Bonvecchio et al., 2015).

Todas las personas deberíamos consumir mínimo al menos 3 porciones de verdura al día y 2 de fruta; sin embargo, 65% de las y los adolescentes y la mitad de las personas adultas apenas consumen alguna porción diariamente (Shamah-Levy et al., 2020).

Lo ideal es consumir las verduras y frutas en forma cruda, aunque algunos componentes, como el licopeno del jitomate, se activan con la cocción. Se recomienda también preferir la fruta y verdura entera o en trozos y con cáscara cuando sea posible, ya que así contienen mayor cantidad de fibra. Las verduras y frutas de temporada son más accesibles, hay más variedad, tienen menor costo, mejor sabor y valor nutrimental (Bonvecchio et al., 2015).

Cada verdura y fruta tiene diferentes contenidos nutrimentales y, por lo tanto, beneficios para la salud. Por ello, mientras más variedad es mejor, y una forma de conseguirlo es seleccionar verduras y frutas de diferentes colores. Un ejercicio

sencillo y divertido para hacer esto es pensar en los colores del arcoíris, hay verduras y frutas para cada color, recuerda esto cuando las compres y trata de cubrirlos todos. Aquí te damos algunos ejemplos:



No se recomienda consumir las frutas y verduras en forma de jugos (naturales o industrializados) en cantidades superiores a 125 ml (medio vaso) ya que, al haberse eliminado la fibra, generan pocos o ningún beneficio a la salud, pues se componen principalmente de azúcar que puede elevar la glucosa (azúcar) en la sangre esto se asocia con el exceso de calorías, sobre todo cuando se consumen altas cantidades.

Otra razón para aumentar nuestro consumo de verduras y frutas es que en general su cultivo genera menos emisión de gases con efecto de invernadero (como dióxido de carbono, metano y óxido nitroso), así como menos erosión del suelo, contaminación del aire y el agua, y transferencia de la resistencia a los antibióticos a través de los alimentos de origen animal, entre otros.

Ahora que conoces los beneficios del consumo de verduras y frutas, puedes empezar a introducirlas en tu dieta diaria. Vamos a hacerlo.

La siguiente es una lista de sugerencias para aumentar el consumo de verduras y frutas (Bonvecchio et al., 2015):

- Introducir las verduras a tu dieta de manera gradual.
- Comenzar cada comida con una entrada consistente en verduras, frescas o cocidas.
- Probar una nueva verdura cada mes.
- Preparar sopas o cremas (con base de agua) de verduras en sustitución de sopas de pasta.
- Agregar verduras a todas las preparaciones como guisados, y particularmente a las pastas o el arroz que generalmente consumimos en su forma refinada y no integral.
- Tener o llevar verduras y fruta picadas en un recipiente para poder consumirlas durante el día como colación o refrigerio.
- Probar nuevas recetas en las que las verduras sean el ingrediente principal.
- Consumir las verduras y frutas sin agregarles azúcar, grasa o sal.
- Utilizar frutas maduras para hacer agua de sabor, no se necesita agregar azúcar y siempre que te sea posible hay que utilizar la cáscara.
- Consumir frutas como postres.
- Congelar frutas que no se vayan a consumir y utilizarlas como postre o botana después.
- Iniciar los desayunos con una porción de frutas.

Retomando las sugerencias anteriores y poniendo manos a la obra, investiga o crea una receta que pueda gustarte donde las verduras y/o las frutas sean las protagonistas, utiliza recetas que contemplen preparaciones saludables: guisadas, a la plancha, al vapor, asadas, horneadas o en ensalada, y evita en la medida de lo posible las que sean fritas, capeadas, empanizadas o endulzadas. Dale nombre, anota los ingredientes y la forma de preparación. ¡Compártela con tus familiares, amistades o las personas con quienes vives, y pónganse manos a la obra!



Nombre de la receta:

Ingredientes:

Forma de preparación:

¿Cómo te fue? Investiga o prepara más recetas para ti o en familia. Recuerda que el consumo de frutas y verduras está relacionado con la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Tu salud y la de tu familia se beneficiarán con estos cambios. ¡Buen provecho!



Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar.

El agua es esencial para la vida. Las personas obtenemos agua de dos fuentes principales: la que bebemos (70-80%) y la que es parte de los alimentos que comemos (20-30%). Es importante tomar agua durante el día, para mantener un correcto estado de hidratación en nuestro organismo, ya que de no hacerlo pueden ocurrir efectos negativos para la salud.

La hidratación del cuerpo no sólo depende de la cantidad de líquidos que ingerimos, también es importante considerar la calidad de estos, ya que el consumo diario de agua potable purificada es esencial para el buen funcionamiento de nuestro

organismo. Sin embargo, las bebidas azucaradas representan la quinta parte de la energía que consume la población mexicana y constituyen un factor importante en el aumento de peso, riesgo de diabetes y otras enfermedades (Sánchez-Pimienta et al., 2016).

El consumo de bebidas azucaradas comienza desde edades muy tempranas. Los tipos que contribuyen con el mayor aporte energético en la población son: refrescos (carbonatados y no carbonatados), bebidas elaboradas con jugos de fruta (con o sin azúcar) que se toman como jugos naturales, aguas frescas, jugos elaborados con 100% de fruta, y leches saborizadas (Rodríguez-Ramírez et al., 2016).

En fechas recientes el azúcar de caña, cultivo importante en México, ha sido sustituido por jarabes de alta fructosa (incluidos la miel de agave y el jarabe de maíz de alta fructosa) por ser más baratos, y estos han sido reconocidos como dañinos para la salud ya que aumentan el riesgo de diabetes, hígado graso no alcohólico y enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, presión alta, etcétera).

La recomendación es beber agua potable purificada y preferir el consumo de bebidas con pocas o ninguna caloría (por ejemplo, té o café sin azúcar), sobre aquellas bebidas con mayor aporte calórico (como jugos o refrescos). La promoción del consumo de agua potable purificada es una estrategia importante para prevenir sobrepeso, obesidad y otras enfermedades que se asocian con la ingesta excesiva de bebidas azucaradas.

Algunas sugerencias para incrementar el consumo de agua simple (Bonvecchio et al., 2015) son las siguientes:

- Acompañar las comidas sólo con agua simple.
- Cuando se consuma agua de fruta o sabor que sea sin azúcar.
- Llevar consigo siempre una botella reusable de agua potable purificada y tomarla durante el día.
- Tomar agua simple durante el ejercicio y al terminar.
- Ser un ejemplo a seguir: tomar agua frente a niñas, niños y familiares.

Para conocer más sobre la importancia de hidratarse con agua simple, te presentamos el siguiente video:

Ahora sabes que una hidratación correcta influye en la manera en que te sientes, piensas y te relacionas en el día a día. Con base en esa información estás en mejores condiciones para la decisión de elegir agua simple y reducir o evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Ahora te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿cuál es tu principal fuente de hidratación en el día a día?, ¿cuántas bebidas azucaradas estás consumiendo al día? Anota las bebidas azucaradas que consumes y que podrías sustituir por agua potable purificada o bebidas sin azúcar, y escribe una acción que llevarás a cabo para lograrlo.

Te proporcionamos un ejemplo:

Bebida azucarada

¿Qué haré para evitar consumirla?

Ejemplo:

Bebida deportiva de uva

Tendré a la mano un contenedor con agua potable purificada para hidratarme cuando tenga sed.





Two large, empty, light-orange rectangular boxes with a darker orange arrow-shaped pointer on the left side, intended for writing notes or answers.

Trata de hacer la sustitución de tus bebidas gradualmente, sobre todo si tu consumo es diario, tal vez si identificaste 4 tipos de bebidas azucaradas, puedes sustituir una en una semana, a la siguiente una más y así consecutivamente hasta completar las 4, o puedes sustituir el refresco dietético de cola a la hora de la comida por un vaso de agua de frutas con una cucharadita de azúcar a la primera semana, en la segunda reduce la cantidad a media cucharada, y a la tercera prueba preparar el agua sin azúcar. Piensa ¿cómo te sientes al ir disminuyendo tu consumo de bebidas azucaradas? Identifica los cambios positivos que tienen estas acciones en ti, por ejemplo, es posible que te sientas menos cansancio o que experimentes más tranquilidad para enfrentar situaciones cotidianas. Por atención a pequeños cambios como estos ya que serán tu mejor motivación para incorporar el consumo de agua simple como tu bebida diaria.

Actividad 10. Nada con exceso



Limita el consumo de alimentos de origen animal, especialmente carnes rojas y embutidos.

Se le llama carne roja a toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo la de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. Por otra parte, la carne procesada (embutidos) se refiere a la que ha sido transformada por medio de diversos procesos como la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros para mejorar su sabor o su conservación, regularmente contienen carne de cerdo o de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos como la sangre. Las salchichas, el jamón, la carne en conserva, la cecina, la carne seca, la carne en lata y las preparaciones y salsas a base de carne son consideradas como carne procesada (OMS, 2015).

Los alimentos de origen animal (carne de res, pollo, puerco y aves, pescado, leche y sus derivados y huevos) son altos en colesterol, una sustancia similar a la grasa; el consumo excesivo de grasas animales puede provocar aterosclerosis, es decir, la obstrucción de las arterias del corazón, por lo que su consumo debe ser limitado (Bonvecchio et al., 2015).

Asimismo, estos alimentos son fuente principalmente de proteínas y grasas. En el caso de las carnes rojas (incluidos los embutidos), se recomienda no exceder 500 gramos por persona a la semana e incluso limitar el consumo a menos de 300, lo que es aún mejor para disminuir el riesgo cardiovascular y de diversos tipos de cáncer (Bonvecchio et al., 2015).

Esta recomendación no solo beneficia nuestra salud, sino que también al medio ambiente ya que las carnes rojas son los alimentos que más agua y extensión de tierra necesitan para su producción, además de ser los que generan mayor cantidad de gases con efecto invernadero que dañan al planeta.

Antes de seguir, te invitamos a reflexionar sobre tu consumo de carne, si acaso llegas a consumir carnes rojas más de 2 veces a la semana o incluso en un día, por ejemplo, barbacoa en la mañana, bistec a medio día y jamón en la noche.

Algunas estrategias (U.S. Department of Health and Human Services & U.S. Department of Agriculture, 2015; Greenpeace, 2018) para disminuir el consumo de carnes rojas y procesadas son:

- Reemplazar la carne roja y la carne procesada por alimentos de origen vegetal.
- Utilizar legumbres, nueces y semillas en lugar de carne.
- Si se va a consumir carne roja, optar por cortes magros (poca o nada de grasa).
- Si se va a consumir carne roja, acompañarla con verduras, legumbres, nueces y semillas, procurando que la porción de estos sea mayor a la de la carne roja.
- Elige un día a la semana en el que no consumas alimentos de origen animal, por ejemplo, el lunes sin carne.

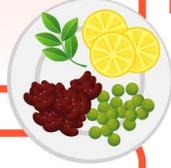
Considerando que la recomendación es limitar el consumo de alimentos de origen animal, a continuación, te mostramos ejemplos de cómo hacerlo en tu alimentación

semanal. En el semanario, podrás identificar sugerencia de platillos tomando en cuenta:

- Carnes rojas únicamente en dos días a la semana, en el tiempo de comida que se prefiera; identifícalos en color amarillo.
- Alimentos de origen animal como huevos, lácteos, aves y pescados, señalados en color verde.

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Taquitos de frijol	Bisteces enjitomatados/ entomatados	Tostadas horneadas con atún
Martes	Avena con leche	Sopa de lentejas	Huevos ahogados
Miércoles	Huevos a la mexicana	Pollo en salsa	Tlacoyo de haba
Jueves	Quesadillas (con queso fresco)	Ensalada con garbanzos	Queso panela en salsa
Viernes	Enfrijoladas	Lomo de cerdo en salsa verde	Nopales con huevo
Sábado	Frutas con yogurt natural	Sopa de haba con nopales	Pescado a la plancha
Domingo	Enchiladas de pollo	Tortitas de huevo con ejotes	Frijoles de la olla

Para pensar en platillos que podría ayudarte a reducir la presencia de carne roja y embutidos en tu dieta, te invitamos a poner en práctica la siguiente. Piensa en un platillo que te guste mucho y que lleve como ingrediente principal la carne, después, identifica uno o varios ingredientes que puedas utilizar como opción a estos alimentos de origen animal, tal como se muestra en el ejemplo, y escribe cuáles serían esos ingredientes en donde corresponde.

<p>El platillo con carne que me gusta:</p> <p><i>Espinazo de puerco con verdolagas en salsa verde.</i></p> 	<p>Cómo voy a sustituir el alimento de origen animal:</p> <p><i>En vez de la carne de puerco, usaré frijoles peruanos y nopalitos tiernos.</i></p> 
<p>El platillo con carne que me gusta:</p> <p></p>	<p>Cómo voy a sustituir el alimento de origen animal:</p> <p></p>



Ahora, elige un día a la semana en el que implementarás estos platillos, conforme pase el tiempo, puedes aumentar a dos o tres días a la semana, verás que comer rico y saludable no está peleado y que puedes hacerlo al mismo tiempo que procuras tu salud.



Disminuye el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados como refrescos, panes dulces, galletas y pastelitos.

Los alimentos y bebidas ultraprocesadas se definen como aquellos fabricados a partir de procedimientos industriales complejos utilizando componentes de todo tipo incluyendo una gran variedad de aditivos (como edulcorantes, saborizantes, texturizantes, etc). Muchas veces usan ingredientes de bajo costo y tan refinados que han perdido mucho de su valor nutricional.

Cerca de una tercera parte de la dieta de las personas adultas en México proviene de alimentos y bebidas de este tipo, con exceso en grasa, sodio, azúcar y alta densidad energética que, por su composición y la forma en que fueron procesados, resultan en productos ultraprocesados (García-Chávez et al, 2020). El consumo de estos se relaciona con obesidad y enfermedades crónicas (Hall et al, 2015).

¿Sabes la cantidad de azúcar, grasa y sodio que consumes a través de productos ultraprocesados? Veamos la siguiente información.

El nuevo etiquetado nutrimental es una herramienta para identificar fácilmente los productos ultraprocesados y así evitarlos. Se compone de sellos negros octogonales y leyendas rectangulares, los cuales indican cuando un alimento o bebida empacada, al que se le han añadido ingredientes como azúcares, grasas y sodio o sales, los contienen en cantidad excesiva independientemente de su tamaño de porción.

Imagina que hay productos en los que 50% de su peso son azúcares. En este caso, aunque la porción sea pequeña, sigue siendo un producto no recomendable para consumo cotidiano y el nuevo etiquetado ayuda a identificar cuando esto ocurre de modo que podamos elegir la versión de los productos que tenga menor cantidad de sellos, o ninguno de preferencia.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA – EVITAR EN NIÑOS



En productos pequeños como los chocolates o dulces (mini chatarra) se encuentran los sellos negros que en lugar de texto llevan números del 1 al 5, que indican la cantidad de nutrientes críticos que excede el producto, como se muestra en la siguiente figura. De estos también hay que elegir los que tengan el número más pequeño y que su consumo sea de forma esporádica o no consumirlos.

Elige la opción más saludable

CONTIENE CAFÉINA - EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS



Además, en el nuevo etiquetado se encuentran leyendas como “Contiene cafeína” o “Contiene edulcorantes” ya que son sustancias que no deben consumir las niñas y los niños y así es más fácil identificarlas.

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Sin duda, lo mejor es que nuestra alimentación se base en alimentos sin sellos como las verduras, frutas, semillas, granos enteros, leguminosas y algunos alimentos de origen animal.

Nota: Si deseas obtener más información, puedes revisar el Curso avanzado “NOM-051. Etiquetado de advertencia”, el cual consta de 14 módulos y se encuentra en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=DwEM7ir2d3g>. Puedes encontrar el material de cada módulo en el siguiente enlace: <https://bit.ly/30pPqsl>

Ahora bien, como ya se ha mencionado, el azúcar que se consume en exceso suele provenir de los productos ultraprocesados, a los que se les han agregado azúcares durante su fabricación o preparación. Aunque en México la mayoría (casi 70%) de los azúcares añadidos en la dieta proviene de las bebidas azucaradas, también el pan dulce, las galletas y los pastelillos, son una fuente de azúcar común. El azúcar que se agrega a los alimentos sólo proporciona calorías y cuando se consume en exceso es dañina para la salud y aumenta el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades cardiovasculares (Bonvecchio et al, 2015). Los alimentos y bebidas que contienen azúcar agregada por lo regular no contienen naturalmente vitaminas y minerales ni elementos protectores como los antioxidantes.

Los azúcares naturales son diferentes de los añadidos, pues a diferencia de estos últimos, están presentes en la fruta y la leche, y no tienen los mismos efectos negativos a la salud; de hecho, las frutas están acompañadas de fibra y otras vitaminas, minerales y fitoquímicos (Bonvecchio et al, 2015).



¿Qué onda con el consumo de azúcar?

Debemos reconocer que la alimentación es un acto social y que a veces es difícil prescindir de azúcar, pero es muy viable y recomendable reducir su consumo ya que más de la mitad de la población mexicana, sin importar su edad, excede el consumo máximo de azúcares añadidos recomendado en su día a día (López-Olmedo et al, 2016). En realidad, el cuerpo no necesita este tipo de azúcar (blanca, refinada o jarabes) para funcionar adecuadamente, incluso fisiológicamente podríamos prescindir de él por completo.



Beneficios de evitar o consumir poca azúcar

Está comprobado que reducir el consumo de alimentos con azúcar añadida disminuye el contenido energético de la dieta sin comprometer el consumo de nutrientes saludables. Esto es muy útil cuando buscamos perder peso. Además, existen estudios que indican que un consumo bajo de azúcar previene la formación de caries (Freeman, 2014).



¿Cuánto es mucha azúcar?

La Organización Mundial de la Salud nos recomienda que el consumo de azúcar añadidos no exceda el 5% de las calorías totales que consumimos al día; considerando una dieta promedio de 2000 calorías, eso significaría no pasar de 25g de azúcar al día (World Health Organization, 2015), es decir 5 cucharaditas cafeteras.



Revisa el siguiente video que te ayudará a conocer más a detalle la forma en que el azúcar está presente en los PUP.

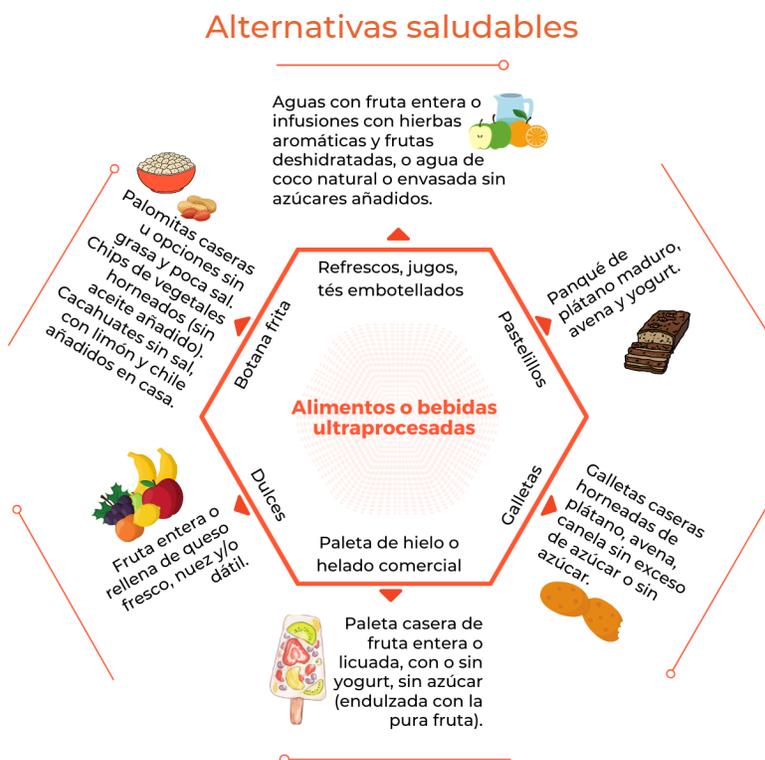
Para saber más sobre el consumo real de azúcar, además de identificar las cucharadas que le agregas a las bebidas, habría que indagar en los productos empaquetados que llevamos a casa. La información del etiquetado frontal y de la tabla nutrimental son herramientas útiles para evitar o sustituir alimentos para mantener un adecuado nivel de sodio en tu alimentación.

Ahora, te invitamos a que retomes la actividad 1 en la que identificaste los alimentos que tienes disponibles en casa. De estos, revisa e identifica aquellos

que tienen el sello de “Exceso de azúcares” y elige los 3 productos que consumes con más frecuencia (o más si lo deseas), e identifica la cantidad que contiene de azúcares añadidos en 100 gramos (busca la “tabla o información nutrimental” que generalmente viene en la parte trasera o a los lados). Reflexiona si ya habías notado que esos productos tienen cantidades excesivas de azúcares añadidos.

Además del sello de “Exceso de azúcares”, ¿los productos que elegiste tienen más sellos?, ¿cuáles son? A continuación, investiga si existe una versión de los 3 o más productos que elegiste que no tengan este sello o que tenga menor cantidad de azúcares añadidos declarados en la tabla nutrimental. Evalúa, ¿imaginabas que esos productos tendrían el sello “Exceso de azúcares”? ¿Los productos con menor cantidad de azúcares añadidos están libres de sellos o qué otros sellos tienen? Concluye si puedes sustituir los productos con sellos por versiones más saludables, es decir, con menos sellos o sin el sello de “Exceso de azúcares” o si puedes sustituirlos por alimentos preparados en casa en los que añadas pequeñas cantidades del nutriente.

Recuerda que la recomendación es consumir productos naturales, frescos y menos procesados por lo que puedes utilizar los sellos de advertencia para identificar aquellos productos que no son saludables y que debes consumir esporádicamente. ¿Podrías sustituir estos alimentos? En el siguiente cuadro te mostramos algunas ideas a partir de las cuales podrías contestar la pregunta.



Dicen que el amor entra por el estómago y una forma de comenzar a consumir alternativas saludables a los alimentos y bebidas ultraprocesados es probándolas. Por ello, te invitamos a realizar, con ayuda de tu familia, el panqué de plátano, avena y yogurt.

Ingredientes:

- ½ plátano maduro
- 1 huevo
- 2 cucharadas de yogurt griego o natural
- 1 cucharada de miel
- ¼ de taza de hojuelas de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo

Muele el plátano en un tazón con tenedor. Añade el huevo e integra el resto de los ingredientes. Si lo deseas, puedes moler la avena. Mezcla muy bien y verifica que no ocupe más de la mitad del recipiente y si lo hace cámbialo a otro, y luego mételo al microondas por 2 a 4 minutos. ¡A probarlo!

Recuerda que comer sano no tiene que ser angustiante, alimentarse es una experiencia sensorial que debe ser disfrutada, y comer saludablemente es una acción de autocuidado que te beneficiará en todos los aspectos.



Disminuye el consumo de alimentos salados como embutidos, botanas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados.

Consumimos una cantidad considerable de sodio en la sal que se añade al cocinar o en la mesa, y el resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos, pero la mayoría viene de los que son procesados y ultraprocesados (Bonvecchio et al, 2015). Ejemplos de estos son las botanas tipo papas u otras frituras, los embutidos o las carnes frías como las salchichas o el jamón, también los quesos, los cereales, las sopas deshidratadas, las verduras y sopas enlatadas, las comidas preparadas congeladas, los alimentos que venden en la calle y los refrescos, incluyendo los de dieta.

El consumo de altas cantidades de sodio puede subir la presión arterial, un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, por esto se recomienda disminuir su ingesta (Bonvecchio Arenas, et al, 2015).

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de sodio máximo al día sea de 2000 mg por persona (WHO, 2012), incluyendo los productos procesados y la sal que uno mismo añade a los alimentos. Para que nos demos una idea de la cantidad de sodio que consumimos, una cucharadita de sal de mesa (5 gramos) tiene 2300 mg de sodio y una pizca de sal de mesa tendría alrededor de 400 mg de sodio.

Para disminuir el consumo de sodio, te compartimos las siguientes recomendaciones (Vargas Meza & Campos Nonato, 2021).

- Evita tener en tu alacena consomés de pollo, salsas para condimentar y salsas envasadas.
- Sazona tu comida con ajo, cebolla, pimienta, cilantro, perejil, orégano o epazote, yerbabuena, que también dan sabor a los alimentos.
- Cocina los alimentos en casa, porque así puede limitarse la sal que se añade.
- Prepara caldo con verduras para usarlo como base para otros platillos.
- Sustituye el consumo de alimentos procesados por alimentos frescos y naturales (leguminosas, verduras, frutas y cereales integrales).
- Elige alimentos sin el sello de advertencia “Exceso sodio” que viene en el etiquetado de los productos.

A continuación, te presentamos algunas opciones de alimentos con los que puedes sustituir la sal en la preparación de tus comidas. ¿Se te ocurre cómo hacerlo? Escribe dos ideas y ponlas a prueba en tu casa.



Cebolla



Orégano



Pimienta



Epazote



Cilantro



Yerbabuena



Actividad 11. El orden del contenido sí altera el producto



Come a diario alimentos integrales como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz, pan y pastas.

En México, el principal alimento del grupo de cereales y tubérculos que consumimos es la tortilla de maíz. Esta se considera un cereal integral cuando se elabora a partir del grano de maíz molido, que es nixtamalizado para tener una mejor calidad nutrimental. Sin embargo, también incluimos en nuestra dieta alimentos hechos con harinas refinadas como tortillas de harina, pan dulce, galletas, pastelillos, sopas de pasta refinada, arroz blanco.

Revisa la siguiente información.

¿Por qué se recomienda que los cereales sean integrales?



Los diferentes componentes de un grano son: el pericarpio (o salvado hablando del trigo), el endospermo y el germen.

Cada una de estas partes es rica en algún nutrimento o elemento:

- El pericarpio es una fuente de fibra insoluble, así como de vitaminas y minerales (B1, B2 y B6, magnesio, selenio, hierro).
- El germen concentra antioxidantes y otros elementos llamados fitoquímicos.
- En el endospermo están los almidones o hidratos de carbono y proteínas.

Cuando un grano es refinado para producir harinas o, por ejemplo, el arroz blanco, se retira el pericarpio y el germen, dejando únicamente el endospermo. Esto es, al grano se le despoja de sus partes más concentradas en vitaminas, minerales y elementos protectores incluyendo la fibra, la cual nos da una mayor sensación de saciedad, ayudándonos a que consumamos menos cantidad de alimentos y a mantener una microbiota intestinal saludable. Por ello, el consumo de cereales enteros o integrales puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como a mantener un peso saludable (evita la obesidad), y disminuir el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2 (Bonvecchio Arenas et al., 2015).



La siguiente lista contiene sugerencias para aumentar el consumo de cereales integrales sustituyendo los refinados (Bonvecchio et al., 2015). Te pedimos subrayar aquellas que ya llevas a cabo:

- Consumir cereales integrales en el desayuno como tortilla de maíz, avena o pan integral (de preferencia artesanal).
- Cambiar la pasta que se consume por una versión integral.
- Sustituir el arroz blanco por arroz integral o salvaje.
- Agregar cereales integrales como trigo entero, avena o amaranto a

los guisados, no modifican el sabor, pero mejoran la consistencia y el contenido nutrimental.

- Agregar avena, salvado o amaranto a la fruta que se consume.

La información anterior sirve para comprender que se recomienda que, por lo menos, la mitad de los cereales que se coman en un día sean integrales y/o enteros (Bonvecchio et al, 2015). Por ahora te pedimos que tengas presente los siguientes cereales enteros o integrales:

Trata de recordar si en lo que comiste los últimos tres días hubo cereales. De ser así, identifica cuántos de ellos son integrales y piensa en qué podrías hacer para incrementar su consumo. Coloca tus respuestas a continuación.

¿Cuáles cereales enteros o integrales consumes?	¿Qué puedes hacer para cambiar el consumo de granos refinados por integrales?
Tortilla de maíz	<input type="text"/>
Tortillas de nopal	<input type="text"/>
Pan integral	<input type="text"/>
Bolillo integral	<input type="text"/>
Galletas integrales	<input type="text"/>
Pasta integral	<input type="text"/>
Arroz integral	<input type="text"/>
Amaranto	<input type="text"/>
Esquites caseros	<input type="text"/>
Avena	<input type="text"/>
Quinoa	<input type="text"/>
Centeno	<input type="text"/>
Linaza	<input type="text"/>
Otro...	<input type="text"/>



Aumenta el consumo de leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos y habas.

Como recordarás, uno de los grupos corresponde a las leguminosas, algunas de las cuales, como frijoles, lentejas, habas, garbanzo, son básicas en la alimentación en México. Sin embargo, la población ha disminuido en gran medida su consumo en los últimos años y actualmente solo 37% y 54% de las y los adolescentes y personas adultas las consumen regularmente (Shamah-Levy, et al, 2020).

Las leguminosas tienen un alto contenido de proteína, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales como hierro, cobre, calcio, carotenoides, vitamina B1, niacina y folatos. Además, por naturaleza son bajas en grasa, azúcar o sal. Son económicas, rendidoras y llenadoras, por lo que hacen platillos accesibles para la población y sostenibles para el planeta (Bonvecchio et al., 2015).

Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria

1 Las legumbres son una fuente asequible de proteínas y minerales para una gran proporción de las poblaciones rurales del mundo. 

 2 La proteína obtenida de las legumbres es mucho menos costosa que la de los alimentos cárnicos, y en algunos países cuesta menos que la que se obtiene de la leche.

3 Tienen un prolongado tiempo de conservación, lo cual significa que pueden almacenarse por largos períodos sin perder su valor nutricional. 

 4 Esto hace que la proporción de desperdicio en la etapa de consumo sea muy baja, por lo que representan una muy buena opción para garantizar la seguridad alimentaria en los hogares.

5 Durante el almacenamiento, las semillas son capaces de germinar. Esto permite que en algunos casos, los agricultores puedan almacenarlas y luego sembrarlas. 

 6 Muchas legumbres resisten a las sequías. Pueden cultivarse en climas áridos donde otros cultivos pueden fracasar y garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición de agricultores en entornos marginales.

¿Qué opinas de sus beneficios? ¿Qué leguminosas conoces? ¿Consideras que consumes cantidades suficientes? Por lo general, ¿solo consumes frijoles o lentejas?, ¿incorporas en tu alimentación más variedad como garbanzos, habas, etc.?

En específico, se recomienda sobre las leguminosas:

- Comerlas todos los días o al menos 3 veces por semana.
- Remojarlas durante la noche y cambiar el agua al cocinarlas para facilitar su digestión.
- Combinarlas con cereales enteros y verduras debido a que mejora su calidad de proteínas y aumenta la cantidad de fibra.

A continuación, te compartimos un ejemplo de cómo incluirlas en tu alimentación semanal, tomando en consideración un platillo en todos los días de la semana a base de leguminosas, en el tiempo de comida que sea.

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Taquitos de frijol	Bisteces enjitomatados	Tostadas horneadas con atún
Martes	Avena con leche	Sopa de lentejas	Huevos ahogados
Miércoles	Huevos a la mexicana	Pollo en salsa	Tlacoyo de haba
Jueves	Quesadillas (con queso fresco)	Ensalada con garbanzos	Queso panela en salsa
Viernes	Enfrijoladas	Lomo de cerdo en salsa verde	Nopales con huevo
Sábado	Frutas con yogurt natural	Sopa de haba con nopales	Pescado a la plancha
Domingo	Enchiladas de pollo	Tortitas de huevo con ejotes	Frijoles de la olla

En este semanario están presentes los platillos que se sugirieron respecto del consumo limitado de carnes rojas y alimentos de origen animal como huevos, lácteos, aves y pescados.

¡Imítame!



Ponte de pie y realiza la siguiente secuencia. Recuerda hacerlo hasta donde tu cuerpo lo permita sin que sientas dolor y controlando tu respiración.

1. Mueve tus pies en tu lugar como si estuvieras marchando y ve aumentando la velocidad.
2. Flexiona ligeramente las rodillas y el tronco un poco hacia adelante. Muévete como si rebotaras un balón de basquetbol 3 veces con la mano derecha y otras 3 con la izquierda.
3. Flexiona las piernas y el tronco ligeramente hacia abajo, y mueve tus brazos como si lanzaras el balón a la canasta, extendiendo tus piernas y tronco e incrementa la fuerza poco a poco, hazlo de un lado y después del otro.
4. Haz brazadas como si estuvieras nadando hacia adelante y después hacia atrás.

Realiza cada ejercicio durante 30 segundos y descansa 10, y así continuamente hasta que completes 10 minutos de movimiento. Con el tiempo, y conforme aumente tu resistencia, puedes aumentar los intervalos a 45 segundos y descanso de 15, y posteriormente a 60 segundos y descanso de 30.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

Actividad 12. Cómo lograr una alimentación sostenible



Da preferencia a la compra de alimentos saludables locales.



Minimiza el uso de plásticos y derivados en los envases y empaques de alimentos.



Reduce la pérdida y desperdicio de alimentos.

Para tener una alimentación sostenible que reduzca el impacto ambiental y contribuya a una vida saludable, puedes emprender acciones que favorezcan el consumo local, reduzcan el uso de plásticos y eviten el desperdicio de alimentos.

Como ya sabes, el impacto de la alimentación sobre el medio ambiente está relacionado con la producción y transporte de los alimentos, que propician una mayor emisión de gases de efecto invernadero, por lo que es importante consumir alimentos frescos y producidos localmente en la medida de lo posible (Ritchie, 2020).

El consumo local se caracteriza por cadenas cortas de agroalimentación, que son mecanismos de mercado que implican mayor proximidad geográfica, organizacional o social entre quienes producen y quienes consumen; es decir, menor intermediación, prácticas agropecuarias ecológicas, así como comercio justo e informado. Al elegirlo apoyas directamente la economía de las personas de tu localidad y cuidas al planeta (Soto, 2020).

Para continuar, revisa el siguiente texto:

Consume local: respalda a tu barrio

Consumir de manera habitual en los comercios típicos de nuestro barrio o colonia trae consigo grandes beneficios económicos y sociales.

- Vínculo con la comunidad

Sin lugar a dudas la personalidad de los barrios y colonias se la da su gente, sus tradiciones, cultura y crecimiento económico. Todos tienen una cosa en común, nos dan una sensación de pertenencia a nuestra colonia. No hay que ir muy lejos para encontrar lo que necesitamos. Los comerciantes de una colonia no olvidan a sus clientes pues los conocen de toda la vida. Es momento de acercarnos a ellos y hacernos clientes regulares. Consumir y vender localmente promueve la economía colectiva de todos los individuos en una comunidad.

- Solidaridad

Los servicios y productos que ofrecen los pequeños comercios en las colonias son muy importantes pues cubren las necesidades básicas de los vecinos. Muchos de ellos a pesar de que ven que su actividad en estos días no es rentable y que trabajan en condiciones difíciles, continúan haciéndolo. Por ello, consumir de manera local es una acción de solidaridad que ayuda a seguir construyendo comunidad.

Sé solidario, apoya e impulsa la economía de los negocios cercanos a tu domicilio consumiendo los productos y servicios que ofrecen.

- Renovarse o morir

Los pequeños negocios luchan por mantenerse vigentes adaptándose a los cambios que se les presentan como la competencia de grandes cadenas comerciales u otros factores no previstos. Las redes sociales y plataformas digitales son un gran aliado para darse a conocer y promoverse. Una gran forma de apoyarlos es compartiendo sus publicaciones, publicando en tus propios perfiles una recomendación, fotografías de sus productos o una reseña del servicio. Es una excelente manera de crear una buena reputación y acercarles más clientes.

Los pequeños comerciantes de tu comunidad te necesitan.
Si haces tus compras en los comercios de tu colonia:

- Favoreces el consumo responsable y sostenible, pues solo adquieres lo que necesitas y, al ser productos locales, promueves la producción local y reactivas la economía.
- Contribuyes al cuidado del medio ambiente porque evitas traslados innecesarios desde largas distancias, reduciendo con ello emisiones contaminantes y residuos.
- Cuidas tu bolsillo al obtener productos y servicios a costos razonables porque evitas intermediarios y monopolios.
- Evitas exponerte a largas filas y aglomeraciones.
- Tienes acceso a productos frescos y de temporada.
- Apoyas a generar y mantener empleos en tu propia comunidad.

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor.
(14 de septiembre de 2020). Consume local, respalda a tu barrio.
<https://www.gob.mx/profeco/articulos/consume-local-respalda-a-tu-barrio?>

Piensa en alimentos que se producen en tu región, localidad o ciudad. Si no tienes mucha información, pregunta a miembros de tu familia o a tus vecinas/vecinos, incluso puedes investigar directamente con quienes venden alimentos frescos o naturales e irlo anotando en este espacio. Seguro en tu comunidad podrás encontrar opciones de este tipo para consumir local, de temporada, artesanal, agroecológico, libre de empaque y saludable (Soto, 2020).

Ahora que identificas los alimentos que se producen en tu localidad, reflexiona si los consumes o no, ¿por qué? ¿Identificas algo que te limite a consumirlos? La distancia, por ejemplo.

Ahora bien, ¿cuántos de los alimentos y bebidas que llevas a tu casa están en empaques, botellas o bolsas de plásticos? El plástico es tan común en nuestras vidas que ya no lo notamos: es práctico, barato y omnipresente. Más del 70% del plástico que usamos no se recicla, y gran parte de esta basura es arrastrada a nuestros océanos desde las playas o acaba en los ríos a partir de nuestras calles (FAO, 2019).

Para conocer más de cómo el uso de plásticos impacta tu salud y en el medio ambiente, te invitamos a ver el siguiente video.

Para reducir nuestra dependencia a los plásticos y microplásticos, considera lo siguiente (FAO, 2019):

- Evita los plásticos de un solo uso: bolsas de comestibles, envolturas plásticas, bolsas autocerrables, tapas para vasos de café. Puedes reemplazar los plásticos de un solo uso con opciones reutilizables: bolsas de tela, recipientes de vidrio, cubiertos metálicos, tazas de cerámica
- Evita las botellas desechables de agua y de refrescos. En su lugar, usa botellas reutilizables.
- Di no a los envases, cubiertos y popotes de plástico. Al comprar comida para llevar solicita que usen menos plásticos para empaquetar tus alimentos.
- Recicla. Cuando exista la opción, asegúrate de que el plástico que utilizas se recicla.

Por otro lado, la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es esencial para el mundo. La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta la venta en pequeños comercios se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en los pequeños comercios o en el consumidor se denomina desperdicio de alimentos.

Te invitamos a ver el siguiente video:



Depende de ti hacer un cambio de hábitos para no desperdiciar alimentos, y que esto se convierta en parte de tu estilo de vida. Para lograrlo toma en cuenta las siguientes consideraciones:

Acciones para no desperdiciar alimentos:

- ✓ Compra solo lo que necesitas. Planifica tus comidas. Prepara una lista de la compra y apégate a ella evitando las compras impulsivas. No solo desperdiciarás menos alimentos... también ahorrarás dinero.
- ✓ Almacena los alimentos con sensatez. Pasa los productos más antiguos a la parte delantera del refrigerador o alacena y coloca los nuevos en la parte trasera.
- ✓ Empieza por lo pequeño. Sirve en casa porciones más pequeñas o comparte platos más grandes en los restaurantes.
- ✓ Haz uso de los alimentos desperdiciados. En lugar de tirar a la basura desechos de comida, haz composta con ellos.
- ✓ No juzgues las frutas y verduras por su apariencia. A menudo se tiran a la basura frutas y hortalizas magulladas o con formas extrañas porque incumplen unas normas cosméticas arbitrarias. No te preocupes... el sabor es el mismo. Utiliza la fruta madura para preparar batidos, zumos y postres.
- ✓ Comprende la diferencia entre las fechas de "consumo preferente" y "caducidad". A veces los alimentos siguen siendo inocuos para el consumo pasada la fecha de "consumo preferente", mientras que la fecha de "caducidad" indica el momento en que el consumo deja de ser inocuo.
- ✓ Valora las sobras. Si no te comes todo lo que preparas, congélalo para más adelante o utiliza las sobras como ingrediente de otra comida.
- ✓ Dona los alimentos que de otro modo se desperdiciarían. Compartir es cuidar.

Fuente: Elaboración propia con base en FAO, 2020.

5. Empezar con lo posible: oportunidades para hacer cambios

Actividad 13. Hacia una alimentación saludable y sostenible

Antes de iniciar un cambio de hábitos es importante que primero tengas claro qué te motiva a hacerlo, por lo que te invitamos a reflexionar sobre las razones que tienes para mejorar tu alimentación. Recuerda que las motivaciones son personales y quizá este Módulo ayudó a que tomes más conciencia de la importancia de tu alimentación, pero seguramente existen otros factores importantes para ti. Te sugerimos no solo enfocarte en una motivación a corto plazo, sino ahondar un poco más sobre los beneficios más amplios que obtendrás con ese cambio como “sentirme cómoda/o con mi cuerpo”, “evitar o controlar una enfermedad”, “sentirme más ágil”, entre otros.

Lo que me motiva a hacer cambios en mi alimentación:

Transcribe estos motivos en una hoja de papel y pégala en un lugar visible, por ejemplo, en la puerta del refrigerador, de forma que siempre tengas presente por qué es importante para ti hacer estos cambios.

Ahora, a partir del análisis realizado a lo largo de este Módulo, elige 2 recomendaciones que consideres necesitas y puedes incorporar en tu vida y anótalas en la columna correspondiente. Después escribe en la siguiente columna qué área de oportunidad identificas para esa recomendación y posteriormente, qué quieres lograr y cómo lo vas a hacer.

Te proporcionamos un ejemplo para que te sirva de guía.

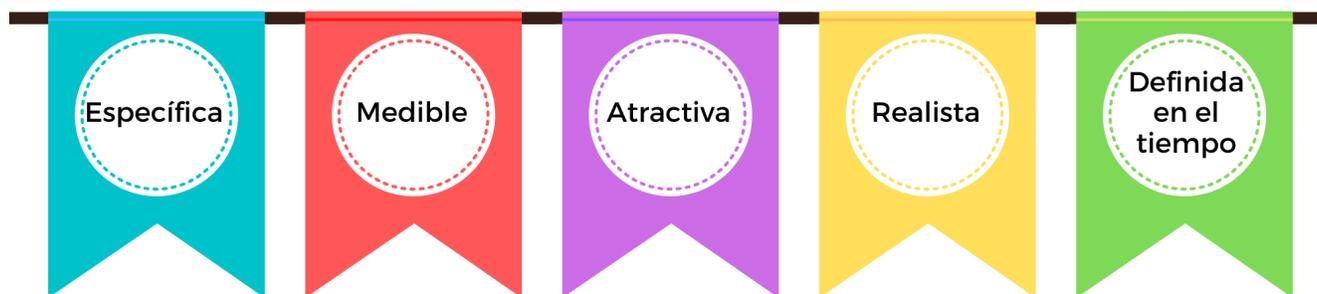
	Recomendación	9. Aumenta el consumo de leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos y habas.		
	Área de oportunidad	Consumo leguminosas sólo una vez cada 15 días		

Qué quiero lograr	Consumir leguminosas diariamente en mi dieta		
Cómo lo voy a hacer	Elaboraré platillos que incluyan leguminosas como ingrediente		



Una vez que estableciste las recomendaciones que atenderás, lo que quieres hacer y qué harás para lograrlo, define esto último redactando una meta para cada una.

Recuerda que las metas deben tener las siguientes características:



Para saber si tus metas cumplen con estos requisitos, puedes guiarte por las siguientes preguntas.

Específica	¿Qué es exactamente lo que quiero lograr?
Medible	¿Cómo voy a saber cuándo he alcanzado esa meta?
Atractiva	¿Por qué esta meta es significativa en mi vida?
Realista	¿Puedo lograr esta meta con esfuerzo y compromiso? ¿Cuento con los recursos para hacerlo?
Definida en el tiempo	¿Cuándo se cumplirá esta meta?

Ejemplo:

Recomendación: 9. Aumenta el consumo de leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos y habas.

Meta: Comer leguminosas diariamente en el desayuno, elaborando platillos que las incluyan y que me gusten para disminuir el consumo de carne en un mes.

Una vez que tus metas cumplan con las características necesarias, colócalas en la siguiente tabla junto a la recomendación correspondiente.



Recomendación:

Lo que quiero:

Lo que voy a hacer:

Mi meta es:

- Específica
- Medible
- Atractiva
- Realista
- Definida en el tiempo

Ya que tienes tus metas establecidas, te proponemos diseñar una estrategia para lograrlas. Lo primero es planear con anticipación los alimentos. Lo puedes hacer tomando en cuenta las recomendaciones revisadas en este Módulo para mejorar tu alimentación.

El siguiente es un ejemplo de menú que atiende a todas las recomendaciones de alimentación saludable, observa que está dividido por días de la semana y contempla tres comidas y una colación saludable:

	Desayuno	Colación	Comida	Cena
Lunes	Omelette de huevo con calabacitas, queso y tortilla de maíz	Cacahuates o pepitas de calabaza	Sopa de verduras, spagueti verde con pollo	Quesadillas de requesón y nopal asado

	Desayuno	Colación	Comida	Cena
Martes	Plato de fruta con yogurt natural, avena y poca miel	Tostada con aguacate y jitomate	Crema de verdura (brócoli, chícharo), pescado empapelado con arroz	Molletes con frijol, queso y pico de gallo
Miércoles	Huevo revuelto con ejote en salsa de jitomate y tortilla de maíz	Manzana con canela	Tostadas de tinga de pollo y verdura	Sopa de hongos y taco de aguacate
Jueves	Hojuelas de avena (cocidas en agua) con manzana fresca y pasitas	Yogurt natural con fruta	Sopa de lentejas, alambre vegetariano con tortilla de maíz	Tostada con frijoles y guacamole
Viernes	Quesadillas con queso panela, frijoles y aguacate	Habas secas	Albóndigas con tortilla de maíz y ensalada	Atún con limón y cilantro picado sobre tostada horneada
Sábado	Hot cakes de avena (hojuelas molidas con plátano maduro y huevo) y fruta	Pepinos y/o zanahoria con limón	Papas rellenas con champiñones y queso	Calabacita rellena de pollo y verdura picada
Domingo	Huevo estrellado en pimiento morrón y pan integral tostado	Avena tostada con miel	Puré de papa o camote y pescado con limón y verduras	Yogurt con amaranto, fruta y chía

Ahora, basándote en el ejemplo, elabora tu propio menú semanal, recuerda contemplar las técnicas de preparación saludables (al vapor, al horno, asado, cocido, guisado) y que los alimentos sean de tu agrado. Invita a tu familia o a quienes viven contigo a elaborarlo y así contemplan las preferencias y necesidades de todas y todos. Puedes personalizarlo colocando en el encabezado tu nombre, el de tu familia o el de las personas que vivan contigo. En la parte de abajo señala a qué semana corresponde, por ejemplo: "Semana del 10 al 16 de mayo de 2021".

¿Qué vamos a comer?

▶ Menú semanal de:

▶ Mis metas de alimentación saludable son:

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

▶ Semana:



En segundo lugar, te invitamos a preparar la lista de compras. En el lado izquierdo de la lista hay un ejemplo para que te sirva de guía, y en el derecho anota lo que necesitas para el menú. Considera los alimentos que son recomendables y evita los ultraprocesados. Recuerda consumir lo local y comprar sólo las cantidades necesarias para evitar el desperdicio. También es la oportunidad para evitar el exceso de empaques de plástico.

Verduras y frutas	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Rojas: jitomate o tomate rojo, sandía <input checked="" type="checkbox"/> Amarillas/naranja: pimiento naranja <input checked="" type="checkbox"/> Verdes: espinacas, tuna verde <input checked="" type="checkbox"/> Blancas: hongos, plátano <input checked="" type="checkbox"/> Moradas: betabel, uvas 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Cereales o granos enteros	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Tortillas de maíz azul <input checked="" type="checkbox"/> Tostadas horneadas <input checked="" type="checkbox"/> Hojuelas de avena <input checked="" type="checkbox"/> Sopa de pasta integral (hay una marca económica disponible en algunos supermercados) <input checked="" type="checkbox"/> Arroz integral 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Leguminosas y alimentos de origen animal	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Frijoles <input checked="" type="checkbox"/> Lentejas <input checked="" type="checkbox"/> Pollo <input checked="" type="checkbox"/> Huevo 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Requesón <input checked="" type="checkbox"/> Yogurt 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Grasas saludables	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Aguacate <input checked="" type="checkbox"/> Cacahuates <input checked="" type="checkbox"/> Aceite de oliva extra virgen <input checked="" type="checkbox"/> Aceite de canola 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Azúcares	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Miel 	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Otros	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Especies para sazonar (pimienta, ajo, epazote, canela, romero, etc.) 	<input checked="" type="checkbox"/>

Ya que tienes los alimentos en casa, destina tiempo a la preparación de los platillos, siguiendo el plan que diseñaste. Revisa las metas para identificar cómo va tu avance y, si es el caso, reformula aquellas acciones que reconozcas como áreas de oportunidad.

Recuerda que los cambios en el estilo de vida son graduales, por ello no olvides reconocer tu progreso, por pequeño que parezca. Para acompañarte en esto, te dejamos sellos de afirmación con leyendas sobre logros y avances. Úsalos con la frecuencia que lo decidas. Recuerda que los pequeños cambios pueden traer grandes beneficios a tu salud y a tu bienestar general.

<p>Reduje la cantidad de embutidos en mis compras</p> 		<p>Reduje la cantidad de alimentos empaquetados en mis compras</p> 					
<p>Hoy no comí galletas o pasteles</p> 		<p>Hoy no añadí sal a mis platillos</p> 		<p>Hoy no ingerí bebidas azucaradas</p> 			
<p>Hoy comí verduras en las 3 comidas</p> 		<p>Hoy bebí más agua simple</p> 		<p>Hoy comí leguminosas</p> 		<p>Hoy elegí alimentos frescos y naturales</p> 	
<p>Hoy elegí productos sin sellos de advertencia</p> 		<p>Hoy elegí productos sin sellos de exceso de azúcar</p> 		<p>Hoy elegí productos sin sellos de exceso de grasa saturada</p> 		<p>Hoy elegí productos sin sellos de exceso de sodio</p> 	

Las recomendaciones contempladas en este documento tienen la intención de fomentar y fortalecer la alimentación saludable y sostenible, en ningún momento pretenden establecer planes para el control de peso o para atender algún problema de salud, ni sustituyen a la atención médica, nutricional y/o psicológica que puede ser requerida en estos casos. Si necesitas orientación nutricional o médica acude con especialistas del área de la salud. Saber reconocer cuando se requiere del apoyo profesional también es autocuidado.

6. Actividad para la escuela, la zona, el aula

Actividad 14. Acepto el reto

En este Módulo reflexionaste sobre la importancia de realizar paulatinamente cambios en las prácticas alimentarias para seleccionar y comer alimentos naturales, fomentar las comidas familiares, disminuir el consumo de alimentos de origen animal, tomar agua potable purificada, disminuir los azúcares añadidos, grasas y sodio, todo en el marco de la disponibilidad de alimentos, de tus posibilidades y de la cultura alimentaria de tu familia.

Con base en lo anterior, comienza por analizar, seleccionar y organizar la información de este Módulo y de tu propia experiencia, aprovechando los recursos que tienes a tu alcance para compartir con tu comunidad escolar. Utiliza el recurso que te parezca más adecuado, puede ser una infografía, una presentación, un organizador gráfico, etc.

Organiza una sesión para presentar la información. Puede ser en Consejo Técnico Escolar, en junta técnica o en clase, o en otro tipo de evento, dependiendo de tu función. Ya que se trata de una reunión de sensibilización, organízala para que haya disponibilidad y consumo de frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y agua potable purificada.

Con base en esta sensibilización, invita al grupo a reflexionar sobre sus hábitos de alimentación, en cómo estos impactan al interior del grupo/colectivo, y en cómo podrían poner en práctica una alimentación saludable en las actividades escolares y laborales, en las celebraciones y en la reunión de trabajo. Impulsa a que definan acciones concretas y realistas que puedan ser implementadas por el grupo/colectivo para empezar a mejorar su alimentación, y recuérdales que estas pueden llevarse a cabo tanto en modalidad presencial como en línea.

Elabora un video corto en el que muestres las ideas y los compromisos del grupo/ colectivo para comer más frutas y verduras y tomar agua potable purificada. El video puede editarse con fotos, animación, testimonios de audio, firma de compromisos, entre otros.

Si eres docente, realiza las adecuaciones necesarias a la actividad, con apego al Plan y Programa vigente, tomando en cuenta el nivel educativo en el que impartes clases, la etapa del desarrollo del alumnado, el contexto, las características y necesidades de la población con que trabajas, recuerda que la participación activa de las familias del alumnado enriquece el trabajo colaborativo, por lo que es importante involucrarles en el desarrollo de la actividad. ¡Nadie conoce mejor que tú a la comunidad escolar con la que laboras!

Comunidad de aprendizaje

Recuerda integrar un portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad para que puedas compartir tu trabajo con las maestras y los maestros de tu estado.

Una alternativa para llegar a más personas es a través de la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos. ¿Te imaginas que tus productos se publiquen en este portal y que sean conocidos a nivel nacional?

Tu trabajo vale y cuenta

Para obtener la constancia de este Módulo, te pedimos envíes los productos de la Actividad 14 a la cuenta de correo que te indicará el responsable de Formación Continua de tu entidad: 1) Material de apoyo y 2) Video corto.

Los datos que deberás tener a la mano para compartir tu trabajo son los siguientes: CURP, entidad, función, nombre completo, sexo, nivel educativo y grado, así como el archivo de los productos con título.

Recuerda que, al completar los diez productos elaborados a lo largo de los módulos, obtendrás tu constancia de acreditación del Diplomado Vida Saludable.

¡Te esperamos en el siguiente módulo!

- Barros, C., & Buenrostro M. (2016). Tlacualero. Alimentación y cultura de los antiguos mexicanos. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
- Beltrán de Miguel, B. & Cuadrado Vives, C. (2014, 14 de mayo). Informe TFW 2014-2 Comer en familia: hacer de la rutina salud. Papel de la The Family Watch. <https://thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf>
- Blas Morente, A. (2019, 15 de septiembre). Las consecuencias sociales, nutricionales y ambientales de desperdiciar comida. The Conversation. <https://theconversation.com/las-consecuencias-sociales-nutricionales-y-ambientales-de-desperdiciar-comida-122576>
- Department of Health and Human Services & U.S. Department of Agriculture. (2015). 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- Domínguez Rodríguez, A. (2020, 28 de diciembre). ¿Qué es el comer emocional y por qué ahora es más peligroso? The Conversation <https://theconversation.com/que-es-el-comer-emocional-y-por-que-ahora-es-mas-peligroso-151314>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019, 7 de junio). Cinco maneras de reducir nuestra dependencia del plástico. <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1197070/>
- Freeman, R. (2014). Moderate evidence support a relationship between sugar intake and dental caries. Evidence-based dentistry, 15(4).
- Harvard T.H.Chan School of Public Health. (s.f.). Mindful Eating. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mindful-eating/>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M.E., Velázquez-Alva, M.C. & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression and emotional eating in young adults. Appetite, 107(1). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316304597>

- Macht, M. & Simons, G. (2010). Emotional eating. En I.Nyklíček, A. Vingerhoets & M.Zeelenberg (eds.), Emotion regulation and well-being (pp. 281-295). Springer.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Martínez Castro, M.I. (2020, 17 de septiembre). ¿Qué papel puede desempeñar la comida en la gestión de nuestras emociones? The Conversation.
<https://theconversation.com/que-papel-puede-desempenar-la-comida-en-la-gestion-de-nuestras-emociones-151866>
- Montaña Blasco, M. (2020, 11 de febrero). Cada vez hay más niños obesos por culpa de los anuncios. The Conversation.
<https://theconversation.com/cada-vez-hay-mas-ninos-obesos-por-culpa-de-los-anuncios-129817>
- Moreno Villares, J.M. & Galiano Segovia, M.J. (2006, 26 de julio). La comida en familia: algo más que comer juntos. Acta Pediatr Esp., 64(11).
<https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricion-infantil/689-la-comida-en-familia-algo-m%C3%A1s-que-comer-juntos#.YJ3PtpNKhm8>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2020, 29 de septiembre). 15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos y convertirse en héroe del sector alimentario. <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1310221/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada.
<https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
- Puigdueta, I. & Sanz, A. (2020). ¿Podemos mejorar el planeta desde la alimentación? The conversation.
<https://theconversation.com/podemos-mejorar-el-planeta-desde-la-alimentacion-144439>
- Soto, J. (2020, 13 de julio) ¿Por qué es mejor consumir local que en supermercados? <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8701/por-que-es-mejor-consumir-local-que-en-supermercados/>

- Stanford Childrens Health. (s.f.). Why the Family Meal Is Important.
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701>
- UNICEF. (s.f.). Lactancia materna. La leche materna es el mejor alimento para niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida.
<https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
- University of Florida. (s.f.). The Importance of Family Dinners.
https://sfyl.ifas.ufl.edu/archive/hot_topics/families_and_consumers/family_dinners.shtml
- Vargas Meza, J. & Campos Nonato, I. (2021). Consumo de sodio en México y sus implicaciones en la salud. Gaceta INSP, 1.
<https://www.insp.mx/gaceta-insp/vol-14>
- Vidhyashree, M.D., Raveendran, S.R., Lakshmi, P.R., Abiselvi, A., & Shalini, S. (2015). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. Vol. 6, Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences.
- World Health Organization. (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children.
https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA